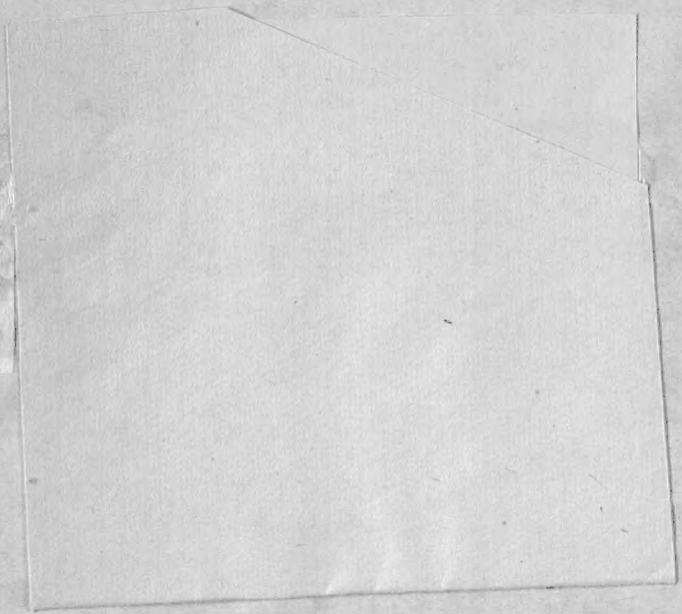
ГАНС ЗУРЕН

НЕМЕЦКАЯ ГИМНАСТИКА

30.3
113

·ВРЕМЯ·



ГАНС ЗУРЕН

НЕМЕЦКАЯ ГИМНАСТИКА

ПЕРЕВОД
Н. П. МАРТЫНОВОЙ

ОБРАБОТКА
И ПРЕДИСЛОВИЕ
Г. А. ДЮПЕРРОНА

ДОПУЩЕНО ЛЕНИНГРАДСКИМ
ОБЛАСТНЫМ СОВЕТОМ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

С 60 РИСУНКАМИ

Г.П.Б-ка обяз. экз.
Лнгр. 1930 г.
Акт № Ч.141
Инвент. № 469

КООПЕРАТИВНОЕ ТОВАРИЩЕСТВО «ВРЕМЯ»
ЛЕНИНГРАД

По книгам: Hans Suren
„Deutsche Gymnastik"
и „Gymnastik für Heim,
Beruf und Sport"

Обложка работы М. Кирнарского

1930

Ленинградский Областлит № 42534 *Тираж 10000 экз. — 4¹/₈ л.* *Заказ № 26*

Госуд. типография имени Евгении Соколовой. Ленинград, проспект Красных Командиров, 29

ПРЕДИСЛОВИЕ РЕДАКТОРА

Ганс Зурен в современной гимнастике — явление настолько значительное, что просто пройти мимо него — невозможно.

Его книги пользуются огромным успехом: его «Немецкая гимнастика» выдержала тираж почти в 100.000 экземпляров; и другие его книги выбрасываются на книжный рынок в огромном количестве.

В чем секрет его успеха?

Прежде всего в том, что он новатор. Он резко критикует устаревшие методы физического воспитания в Германии. А это не может не нравиться. После франко-прусской войны немцы охотно приписывали свои успехи той гимнастике, которую с патриотическими целями создал когда-то Ян. Поражение 1918 года подорвало веру в целесообразность немецкого турнена в смысле укрепления молодежи. Зурен старается ликвидировать старую систему, он предлагает свою, новую, и подчеркивает ее необходимость соображениями густо-патриотического свойства. Немецкая молодежь попалась в эту ловушку и сделала Зурена своим героем.

Зурен талантливый писатель. Его высокопарный стиль, насыщенный словесным жестом, если можно так выразиться, очень гармонирует с тем стилем, который сейчас в моде во всех областях германской жизни. Он умеет описывать упражнения велеречиво и витиевато, подражая в этом отношении современным литературным кумирам молодой Германии.

Зурен понял, что несколько слащавая, пуританская логика мюллеровской гимнастики не может быть по вкусу его современникам, и он создает систему домашней гимнастики, основанную на интересных силовых, резких движениях, подчас столь же витиеватых, как выражения, их описывающие.

Но в противоположность Мюллеру Зурен не ограничивается областью домашней гимнастики; он хочет, чтобы его гимнастика была универсальной, и он рекомендует заниматься ею и в кружках, и в армии, повсюду, где имеется потребность в движениях. Из дальнейшего мы увидим, что элементы зуреновской гимнастики имеют гораздо больше шансов распространиться именно в кружках.

Все это Зурен подает вкусно: его книги печатаются на превосходной бумаге, изысканно ретушеванные фотографии агитируют за физкультуру лучше всяких слов, красочная обложка бьет в глаза.

Принять это все в таком виде, подать это без изменения советскому физкультурнику было бы невозможно.

Вот почему издательство «Время» выпускает не дословный перевод одной из книг Зурена. Для составления настоящего руководства были взяты две книги Зурена: «Немецкая гимнастика» и «Гимнастика для дома, профессиональных занятий и спорта», и из них была сделана выборка всего того, что может быть ценно и что может быть использовано в наших условиях.

А такого материала набралось не мало. Упражнения Зурена очень разнообразны и новы; они очень далеко ушли от того махания руками и ногами, которое до сих пор еще процветает у нас; каждое упражнение несомненно прочувствуется тем, кто его выполняет, оно привлечет внимание занимающегося, следовательно оно будет способно принести пользу, так как бесцельные, скучные, безразличные упражнения обычного типа всегда бесполезны. Наши преподаватели физкультуры всегда могут в очень значительной степени обогатить свой запас упражнений, познакомившись с тем, что предлагает Зурен, а богатство гимнастического материала позволяет всегда дифференцировать его и применять его более осмотрительно. Ведь одно и то же упражнение может служить совершенно различным задачам, если оно только чуть-чуть изменит свою форму; чем больше таких форм, тем больше задач можно удовлетворить, тем больше делается ценность преподавателя. Вместе с тем с трудом можно найти у Зурена такие упражнения, которые не были бы общедоступны после соответствующей подготовки.

Повторяем, Зурен имеет в своем распоряжении совершенно исключительный арсенал средств, и этот-то арсенал издательство и предлагает нашим преподавателям физкультуры.

У Зурена мы можем встретить довольно много нового и для нас не совсем обычного.

Начать со стойки: мы привыкли начинать упражнения из напряженной стойки, будь то стойка военная или, тем более, шведская. Зурен знает стойку напряженную и стойку ненапряженную; это правильно, ибо всякое статическое напряжение, сделавшееся у шведов законом, в настоящее время все резче и резче отрицается.

По форме Зурен предпочитает стойку «ноги косо врозь», как мы ее называем. Это, конечно, значит, что ноги расставлены приблизительно на полшага; это та стойка, которую сейчас пропагандируют очень многие авторитеты.

Но кроме того Зурен пользуется (гораздо реже) и обычной прямой стойкой, при чем в обоих случаях любит ставить ступни параллельно, т. е. не размыкая носков.

Чаще прямой стойки встречается стойка, которую Зурен называет «стойкой для бега»; мы ее перевели словами «естественная стойка», при которой ступни несколько расставлены (следовательно, не «пятки вместе», а ступни параллельно, т. е. не «носки врозь») и одна нога выставляется немного впереди другой.

Что касается упражнений, мы уже сказали, что Зурен рекомендует очень много силовых упражнений. Встречается также много упражнений на растягивание, хотя Зурен и не классифицирует их таковыми.

Зато подчеркивает он упражнения в расслаблении и дает большой выбор таких упражнений. Это необычайно ценно, потому что наши преподаватели стремятся ввести в свои уроки упражнения в расслаблении, но до сих пор не имели под руками достаточно полного описания таких упражнений.

Но не только преподаватели получат пользу от руководства Зурена. Не следует забывать, что первоначально Зурен строил гимнастику как систему для индивидуальных, домашних занятий. Она не так уж сложна, чтобы в ней не мог разо-

браться рядовой физкультурник, несколько подготовленный более легкими упражнениями кружкового типа.

Если упражнения, составляющие систему Зурена, ценны и заслуживают всяческого внимания, методика его довольно сомнительна.

Прежде всего те уроки, которые Зурен предлагает, совершенно абстрактны: он в лучшем случае указывает группу мышц, которая получает развитие, но совершенно забывает сказать что-либо о задачах. В связи с этим трудно усвоить построение зуреновского урока, и даже получается впечатление, будто бы его построение совершенно случайно. Прежде всего Зурен не делит свой урок на серии, а дает какой-то монолитный и мало понятный урок, который еще резче подчеркивает отсутствие каких-либо задач, кроме довольно расплывчатой задачи общего моциона. Затем отсутствует даже намек на физиологическую кривую. Можно быть противником жесткой кривой; даже нужно быть ее противником, но трудно мириться с уроком, в котором не проглядывает никакая систематическая линия. Сильные и менее сильные упражнения чередуются как-то случайно, и в результате получается очень большая общая нагрузка от безразличных упражнений. Это особенно резко бросается в глаза в тех случаях, когда у Зурена в уроке стоят два совершенно однородных упражнения (например, наши № 107 и 108). Видимо Зурен старается только разнообразить упражнения для того, чтобы придать своему уроку интерес; в связи с этим количество повторений бывает 2—3 и даже одно, в то время как для гораздо более трудных упражнений ни с того, ни с сего вдруг указывается 8 повторений. Это несомненная ошибка, имеющая очевидную, но неблаговидную цель — добиться популярности за счет занимательности. Конечно, занимательный урок очень хорош, но только не тогда, когда занимательность достигается за счет логичности и правильности.

Вызывает сомнение и тот прием, в котором сказывается несомненное мудрствование: после мало-мальски сильных упражнений, хотя бы и повторенных два раза, Зурен назначает дыхательные упражнения; эта новость давным-давно устарела, ее пора выбросить. Более ново и более ценно указание Зурена

на то, чтобы занимающиеся делали упражнения в расслаблении или массировали те части тела, которые только-что напряженно работали. Принципиально этот прием правилен, но Зурен несколько злоупотребляет и этим.

В результате мы полагаем, что система Зурена, как материал, несомненно будет иметь успех. Если даже наш рядовой преподаватель не использует всего того, что предлагает Зурен, сами упражнения и обоснования этих упражнений заставят его подумать над своей работой и, должно быть, убедят его в том, что того багажа, который имеется в распоряжении большинства наших преподавателей-физкультурников (дело касается одинаково багажа теоретического и практического), недостаточно, чтобы с пользой вести занятия.

Каждое собрание упражнений, будь то собрание Зурена, Бука или Демени, является поэтому ценным вкладом в нашу небогатую специальную литературу.

Г. Дюперрон

ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА

Данные исследований и опыта в области психофизического развития дали за последние годы такие результаты, которые вызвали необходимость внести дополнения в мою столь популярную «Гимнастику в рисунках и кратких наставлениях».

Поэтому новое издание моей гимнастики я выпускаю в виде предлагаемой, значительно дополненной книги. Я неоднократно получал письменные указания на то, что я должен был бы считаться с различиями в возрасте, с особенностями телосложения, и с родом занятий каждого занимающегося по моей системе.

На деле мы видим, что многие, начав заниматься гимнастикой, несмотря на все старания, не достигли никаких результатов лишь потому, что производимые ими упражнения не были пригодны для их организма. Во избежание таких недочетов идеальная система гимнастики должна учесть как положительные, так и отрицательные данные опыта других систем спорта и ритмической гимнастики. Но в данном случае то, что я нататься с различиями в возрасте, с особенностями телосложения, и с родом занятий каждого занимающегося по моей системе.

В конце концов все системы гимнастики имеют что-нибудь общее с системой либо Линга или Гутсмутса, либо Дельсарта и, поскольку дело идет о ритмической гимнастике, с системой Женевьевы Стеббинс. Совершенно так же, когда вопрос касается физиологической, функциональной гимнастики, никто не будет отрицать достоинств шведской гимнастики и системы Мюллера; говоря о развитии ритмической гимнастики, нельзя умолчать о трудах Мензендик и Кальмейер, последовательниц Ж. Стеббинс.

Предлагаемая книга ставит себе, в первую очередь, задачей быть руководством и учебным пособием для того бесчисленного множества людей, которые, не вступая ни в какие общества, кружки и т. п., желают, тем не менее, приобрести силу, здоровье и красоту. Она стремится также дать благие советы родителям в вопросе воспитания их детей.

Привлечение взрослых и их сознательное отношение к этому вопросу я считаю не менее важным, чем вербовку юношества, потому что в вопросах воспитания и развития молодежи примером будут всегда служить старшие. Наше будущее будет только в том случае принадлежать молодому поколению, если старшие проявят достаточно мужества, рассудительности и твердости в рациональном воспитании юношества. Однако личный пример лучше всяких теорий. Я надеюсь, что мне удастся объяснить и доказать ту тесную связь, которая существует между физическим развитием и воспитанием характера и духа.

Особым авторитетом в вопросах научных исследований пользуется наша превосходная высшая школа физических упражнений в Берлине. В школе этой пришли, наконец, к выводам, констатирующим устарелость и несостоятельность многих прежних взглядов и, наоборот, правильность целого ряда других, в течение многих лет отстаиваемых мною убеждений.

Правда, к многим моим утверждениям до сих пор относятся с некоторой предвзятостью. К разряду таких вещей относится, в первую очередь, понятие о моральной стороне вопроса, неразрывно связанной с физическими упражнениями и с обнаженным телом.

Книга эта, обширная по своим заданиям, изложена мною чрезвычайно сжато, почему я зачастую был вынужден ссылаться на чужие труды. Исчерпывающие сведения дает также моя «Немецкая гимнастика»; значительное расширение в настоящей книге групп упражнений не представляет существенной разницы между нею и моей «Немецкой гимнастикой». Новое в ней надо скорее искать в способах упражняться и в пояснениях к ним.

Я испробовал мою «Немецкую гимнастику» не только на личном многолетнем опыте, но и на других в качестве руководителя военной школы физических упражнений, реформирован-

ной мною во многих отношениях. В течение почти 5 лет я подготовлял в этой школе кадр учителей физических упражнений, но в 1924 году я ушел в отставку, желая освободиться от тех стеснений, которые налагает на нас казенная служба.

Мы идем навстречу новой эпохе, которая, будем надеяться, возродит в нас олимпийский дух, отсутствовавший у нас до сих пор.

А олимпийский дух в сущности и есть современная гимнастика. Старая немецкая гимнастика и спорт приводят к культуре лишь тогда, когда они черпают свое начало в естественной гимнастике. Человек, подготовляющий себя посредством естественной гимнастики, будет более закаленным борцом, нежели спортсмен, ибо он борется с самим собою. Но тот спортсмен, который одновременно занимается и рациональной гимнастикой, победит всех.

«Немецкая гимнастика» имеет целью не только закалить людей, но и просветить их. Каждая из этих задач может достигнуть своей цели, она может быть хороша сама по себе; в каждой отдельной попытке заложено, в конце концов, желание воспитать здорового, сильного, отважного, энергичного человека, — олицетворение гармонии. Поэтому каждая попытка должна быть, помимо своей специальной задачи, направлена к развитию всего человека целиком, со всеми его особенностями, и в этом заключается основной смысл гимнастики.

Моя «Немецкая гимнастика» должна быть тем средством, которое ведет от устарелых взглядов былого времени к культурному будущему.

Я хочу воспитывать не только тело, как думает обыватель, но и не только дух, как проповедывала церковь в былое время, а то и другое одновременно. Настоящая физическая культура вырабатывает морально высоко-квалифицированных людей.

В 1921 году было издано объемистое и несомненно очень ценное для оздоровления народа наставление по проведению физических упражнений в войсках. В труде этом принимали участие все выдающиеся специалисты в этой области, что делает это руководство приемлемым как для армии, так и для остальной части населения. С чувством особого удовлетворения сле-

дует указать на то, что руководство это, в составлении которого я тоже принимал участие, совершенно отвергает выполнение упражнений по команде, чего до сих пор так упорно придерживается германский гимнастический союз.

Руководство это нашло обширное применение не только в войсках; однако именно то, что составляет его большое достоинство — обучение упражнениям в кратчайший срок, — является одновременно и его недостатком. Моя гимнастика вносит в это необходимые поправки, что и послужило причиной усиленного распространения ее в армии.

По медленности разработки моего труда можно легко убедиться в том, что я решился вступить на самостоятельный путь лишь после зрелых обсуждений и тщательных исследований различных систем воспитания. Однако я отнюдь не вступаю в борьбу с другими системами гимнастики. В каждой системе есть своя хорошая сторона и уже важно то, что с появлением новой системы вновь пробуждается на несколько лет интерес к физической культуре. Всякое учение правильно, если оно облагораживает тело и душу ученика, а так как все люди находятся на различных ступенях развития, должны существовать и различные способы обучения.

«Немецкая гимнастика» имеет целью вселить в человека любовь к его телу и развить в нем потребность к гимнастике.

Она пользуется наличным гимнастическим материалом, но несколько иначе и проще, обходясь без обширных спортивных площадок.

Специалисты, идя в этой области научным путем, значительно углубили задачи физического воспитания. Особые споры и несогласия вызывают среди них вопросы развития дыхания. Та часть нового издания, которая посвящена развитию дыхания, значительно мною дополнена. Меня считают фанатичным сторонником преувеличенно-усиленного дыхания; также такие отзывы можно было прочесть в газетах и спортивных журналах последних лет. На самом же деле я являюсь только сторонником продуманной и тщательно подобранной гимнастики дыхания. Мне удалось на основании новейших исследовательских данных проф. Гофбауера, на основании собственного опыта и

с помощью одного из лучших современных спортивных врачей, Ломейера, так ясно изложить все дыхательные процессы, что именно эта часть книги будет для многих настоящим откровением.

Я как-то указывал на то, что стоять часами в течение нескольких месяцев перед фотографическим аппаратом не представляет никакого удовольствия. Но по собственному опыту я отлично знаю, как важно, когда учение подкрепляется личным примером.

Поэтому снимки, помещенные в моей книге, не являются «изящными фотографиями», а просто-на-просто учебным пособием. Если бы родители и учителя принимали больше участия в том, чему они обучают детей, тогда вряд ли пришлось бы говорить о «нравственной грязи» и о «стыде».

Г. Зурен

I

ВВЕДЕНИЕ В ЗАДАЧИ «НЕМЕЦКОЙ ГИМНАСТИКИ»

1. СУЩНОСТЬ РИТМА, ТАКТА И ГИМНАСТИКИ

Физические упражнения являются в настоящее время единственным средством сохранить здоровье человека и тем самым предохранить от гибели благополучие целого народа. Современная цивилизация не допускает больше той жизни среди природы, какою пользовались наши предки. Простые, здоровые от рождения, жившие в укрепляющей, естественной обстановке, они вовсе не нуждались в физической культуре, потому что вся их жизнь была сплошной физической культурой. Но в настоящее время жизнь в тех условиях, в каких жили они, представляла бы собой регресс человеческого развития. К нам предъявляется теперь больше требований, мы должны больше работать, должны жить, так сказать, более концентрированно. В наше время физическая культура является жизненной необходимостью. Известную часть дня мы должны жить и тренировать себя таким образом, чтобы этот короткий промежуток времени заменял нам целый день первобытной жизни в природе.

Однако это требование далеко не выполняется нынешними достижениями в области физических упражнений и культуры обнаженного тела. В последующих главах я буду более подробно говорить о том, что надо понимать под словом «физическая культура». Как членам гимнастических и спортивных обществ, так и поклонникам солнца и воздуха слишком очевидно еще не хватает стремления строить свою жизнь по требованиям физической культуры.

У сторонников культуры обнаженного тела стремление к образу жизни, близкому к природе, уже пробудилось, но даже у них стремление к физической силе и к красоте должно было бы выражаться еще сильнее. Что касается гимнастиче-

ских и спортивных обществ, то они смогут стать для своих членов истинным источником молодости лишь тогда, когда они убедятся в глубоком значении естественного образа жизни и в необходимости заниматься спортом в обнаженном виде.

Требования эти так же мало знакомы людям, непричастным к этим обществам. Требования и призывы, заключающиеся в последующих главах, должны проникнуть в каждую семью. У многих людей нет ни возможности, ни желания записаться в какой-нибудь физкультурный кружок, но и они были бы не прочь приобрести силу и здоровье. Нет такого человека, который был бы для этого слишком старым или слишком неповоротливым. Существуют, правда, некоторые упражнения, в особенности некоторые виды спорта, которые связаны с известным возрастом, но это не имеет никакого отношения к стремлению приобрести общую физическую силу, красоту и здоровье. Упражнения на скорость и на ловкость присущи юношам, упражнения на силу и на выносливость — молодым мужчинам, но целями всех этих устремлений, общим укреплением организма, закалкой его и железным здоровьем, может пользоваться и мужчина в зрелом возрасте. А всякое такое стремление освещается яркими лучами красоты.

Различие в путях, ведущих к развитию человека, произошло от различий в возрасте, в способностях, во взглядах и в условиях жизни. Ни один вид спорта, будь то гимнастика на снарядах, бег, игры, туризм или солнечные ванны, не может привести к мало-мальски гармоничному развитию человека. Какое-нибудь специальное физическое упражнение разовьет только специальные способности человека. Мы может достигнуть цели только при помощи комплекса упражнений или по крайней мере при помощи последовательно проводимых разнообразных физических упражнений. Не нужно враждебных лагерей, не нужно криков: долой гимнастику, долой спорт, долой ритмическую гимнастику! Нет, все они должны признавать и дополнять друг друга. Упражнениям на снарядах совершенно чужды многие полезные стороны спорта, но и игры и спорт не должны упускать из виду некоторые преимущества гимнастики на снарядах. К этим двум способам физического развития присоеди-

няется еще один новый — ритмическая гимнастика. Возникло несколько школ, которые чрезвычайно подходят интересным и любопытным образом, с совершенно незнакомой нам стороны, к физическому развитию человека. Этот новый способ стремится к развитию всего человека, а не отдельных его частей; достигает этого, однако, только до известной степени. Ни ритмическая гимнастика, ни гимнастика выражения, ни какие-либо другие подобные им упражнения не разовьют в юноше или в мужчине мужественной мощи и силы воли. Этот род упражнений является преимущественно воспитанием движения. Он развивает любовь к движению и исходит из единственно естественной основы всех физических упражнений, которую следует искать в размахе и в центре тяжести корпуса. Это усматривается также и в других видах спорта, потому что место нахождения центра тяжести и участие в работе всего тела в совокупности имеют первостепенную важность. Вот причина, почему в моей гимнастике я уделяю особое внимание корпусу. Моя функциональная гимнастика, как и другие подобные ей системы, явилась плодом разума, равно как и все начальные ступени систем ритмической гимнастики с их подразделением на статические упражнения и на динамическую гимнастику. Ритмическая гимнастика черпает свое начало в чувстве. Обе гимнастики обоснованы в одинаковой мере, но она не может заменить другую, они должны дополнять друг друга.

Правда, нужно признаться, что люди бывают очень различны. Совершенно так же, как одни не желают заниматься известными видами спорта или снарядовой гимнастикой, так другие не хотят слышать о ритмической или о выразительной гимнастике. Нужно заметить, что под собирательным именем «ритмическая гимнастика» мы понимаем и такие школы, в которых физическое развитие находится на втором или третьем месте. Так, по моему, не следовало бы давать этого названия системе Далькроза и некоторым танцовальным школам, ибо в них физическое развитие не стоит на первом плане. Преподавание так называемой художественно-гигиенической гимнастики (gesundheit-künstlerische), по известным системам, охватывает,

Рис. 1.
Расслабление рук толчком плеч (упр. 1).

Рис. 2.

Рис. 3.

Расслабление предплечья опрокидыванием (упр. 4).

главным образом, функциональную гимнастику и специализируется обычно на пластических движениях и танце. Особое место занимает усовершенствованная в Германии американская система Мензендик.

Мне кажется, что самое ясное представление о ритмической гимнастике и само-ритме можно найти в выразительной гимнастике Боде и Лоэланда. Правда, вряд ли одна из систем ритмической гимнастики сможет устранить, даже в женском организме, какой-нибудь физический недостаток, поскольку дело не касается выразительного движения.

На ряду с расслаблением, особенно сильно и непропорционально к остальному телу, развиваются и работают мышцы ног. Наоборот, функциональная гимнастика и так называемая гигиеническая или ортопедическая гимнастика выравнивают физические недостатки и слабость. Существует, правда, немало хорошо сложенных женщин и девушек, которым и ритмическая гимнастика очень полезна. Все эти школы, не входящие в пределы домашней гимнастики, пригодны для детей и главным образом для женщин и девушек, а при известных обстоятельствах могут быть полезны и для мужчин.

Ритмические системы имеют целью воспитывать посредством тела, а не воспитание самого тела. В этом понятии есть тонкая, но существенная разница. Ритм воспитывает посредством тела, другие системы воспитывают тело и уже посредством него воспитывают человека. Ритмические системы вряд ли пригодны в наше время для широких масс, потому что положительно невозможно охватить массу в ее многочисленных индивидуальных проявлениях; масса этого не хочет, да и не поняла бы. На массы легче воздействовать тактом, нежели ритмом. Гимнастика с приборами, с ее порядковыми упражнениями и военный строй воспитывают чувство такта. Ритм и такт не одно и то же, они в корне различны. Такт легко превращается в муштровку, тогда как все естественные физические упражнения пропитаны могучим чувством ритма. Этот ритм в спорте с давних времен восхищал людей, он явно и ощутительно проявляется во всех физических упражнениях. Спортсмен, каким я себе его представляю, дитя природы; он должен

жить согласно ее законам и покоряться ей. А природа, это синоним ритма.

Мы должны беречь и холить ту частицу природы, которую мы еще сохранили в себе, а не растрачивать ее. Нельзя рассудком развить в себе восприятие природы, оно получается только при условии безотчетной отдачи себя природе и ощущениям ритма. Множеству людей не удается чувствовать ритм своего тела, обнаженного во время занятий спортом. Правильно понятый спорт отовсюду высасывает ритм, но если к этому не представляется случая, можно найти замену в ритме музыки.

Но и этому надо сперва научиться! Культура ритма открыла нам глаза на огромное значение упражнений в расслаблении, ибо расслабление мускулатуры является первым условием ритмической гимнастики и занимает в ней первое место. Важное значение этих упражнений до сих пор еще недостаточно признано. Тот, кто имел случай преподавать упражнения на расслабление, знает, как трудно они даются современному культурному человеку. Наши спортсмены, гимнасты и атлеты проявляют чудеса силы напряжением мышц, но редко бывают способны переключить как мышцы отдельных своих членов, так и всего тела, на спокойное состояние и расслабление в соответствующих упражнениях. Вместе с моими сотрудниками я часто обращал внимание на то, что при изучении упражнений на расслабление необыкновенно облегчается изучение техники всех физических упражнений. Мы признаем, что должны стремиться к тому, чтобы наибольшее напряжение и развитие силы чередовалось у нас с полным расслаблением. В отношении психики надо сказать, что тренировка на расслабление, которая, между прочим, осуществляется только путем сосредоточения мысли, способствует нашему развитию к восприятию природы. Совершенно ясно, что только тот человек может всецело отдаться природе, кто способен внутренно отрешиться от судорожного напряжения цивилизации. Такое отсутствие свободы в ощущениях исчезает благодаря соответственному подбору физических упражнений. Однако расслабление, как бы оно ни было обязательным, может занимать первое место лишь при известных условиях. Молодежь получает в настоящее время обычно

настолько неправильное воспитание, что молодое существо, главным образом юноша, вступающий в самостоятельную рабочую жизнь, по своему характеру и физическому развитию зачастую настолько слаб в отношении физической силы и характера, что его прежде всего следует подтянуть и закалить. Такое, само по себе, незрелое существо немыслимо исправить только теми упражнениями на расслабление, которые приняты в ритмической гимнастике.

Принимая во внимание законы гармонии мужского тела, надо признать, что ритмическая гимнастика совершенно устраняет из формулы «сила — выносливость — быстрота» силу за счет ритмических форм движения, хотя есть полная возможность соединить то и другое. Необходимо обратить внимание на то, что системы эти занимаются телом в узком смысле слова только в своих подготовительных упражнениях (статических и динамических), тогда как ритмические упражнения, сопровождаемые музыкой, направлены исключительно на развитие психики человека.

Современное воспитание, как и весь наш жизненный уклад, абсолютно не ритмичны. Следовало бы особенно интенсивно культивировать ритм движения при физических упражнениях детей, как мальчиков, так и девочек. Если же это не было сделано своевременно, то стараться наверстать пропущенное в юношеском возрасте — совершенно бесцельно. Однако нельзя забывать, что мы не можем одним прыжком перескочить через границы современности. Поэтому я не считаю правильным, чтобы юноши занимались исключительно ритмическими движениями; они были бы способны из-за собственной неустойчивости признавать в себе «ритмичным» то, что является просто-на-просто слабостью, невоспитанностью и несдержанностью. Молодежь охотно увиливает от того, что требует энергии, усилий и напряжения всего ее существа, и слишком легко отдается ритму ощущений. Она еще не понимает, что существует и ритм силы. Антагонистом ритма является разум. Здесь не место более подробно останавливаться на этом, но благодаря этому смешению и сами системы зачастую грешат ложными выводами и заключениями.

Мне кажется, что мы недостаточно обращаем внимания и на особенности различных рас, между тем как проявления жизненного ритма тесно связаны с расовыми особенностями. Угрюмый северянин будет по своему характеру всегда отличаться от жизнерадостного южанина. Нельзя однако сказать, что у северянина отсутствует ритм только потому, что он не держит себя так непринужденно, как южанин.

Нельзя упускать из вида психику юноши и молодого человека. В этом возрасте расслабление может наступить лишь тогда, как есть чему расслабиться. Юноша должен сперва приучить себя к напряжению, к закалке тела и характера. Ему будут полезны только те системы, в которых напряжение стоит на первом месте, а расслабление на втором. Нас не должны сбивать с толку многочисленные новые ритмические системы, которые почти все слишком мало развивают силу. Я признаю, что ритмический швунг достигается легче, чем обычная физическая сила. Но в суждениях о движениях ритмической гимнастики совершенно позабыли, что и в проявлениях силы таится глубокий жизненный ритм. Всякое движение ритмично, если оно в корне является естественным. Только степени выражения его различны; совершенно в том же разрезе ритмичный плеск воды в ясный летний день не похож на бурные волны океана в непогожую осень.

В моей «Гимнастике с приборами» я также указываю на то, что именно этот вид гимнастики для мужчин, исходящий из равновесия тела и выражающийся в основных силовых движениях, должен считаться ритмическим. Мы должны обратить внимание на то, что кроме ритма, преподаваемого в разных школах гимнастики, существует немало разновидностей его, как, например, ритм силы и ритм спорта. Ритм имеется в разных отраслях акробатики, жонглирования, равно как и в повседневной работе. Но одно несомненно, что ритм всегда связан с первобытной природой и ничего не имеет общего с искусственно-вымышленными упражнениями. Последние нужны нам сплошь-и-рядом как основа к дальнейшему обучению, но они должны быть построены гимнастически, следовательно должны служить для развития тела, а не для показной стороны, или

для рекорда. Упражнения эти обыкновенно не ритмичны, а функциональны, построены они анатомично, способствуют гармоничному развитию тела и приспосабливают человека к всевозможным отраслям спорта. Поэтому всякое спортивное развитие, построенное на гимнастике, должно быть в то же время и ритмическим развитием. Но я рекомендую каждому физически развитому и сильному молодому человеку наверстать то, что в его детстве, вследствие неправильного воспитания, не было сделано, и подвергнуть себя на некоторое время изучению упражнений на расслабление и ритмических движений, так как такие занятия помогут ему устранить неправильную напряженность и судорожное сжатие мускулов.

В физическом развитии женщин приходится основываться на другого рода принципах. Женскому телу, а тем боле женской психике, ритмическая гимнастика будет полезна во всяком возрасте и всегда. Конечно и женщине, и девушке необходимо заниматься играми и спортом. Разнообразие и разносторонность занятий являются ключом к разгадке сложных вопросов физической культуры.

В настоящее тяжелое время на первом месте всегда должна стоять функциональная гимнастика, или, как она обычно называется, анатомическая и физиологическая, с большим запасом упражнений на расслабление. «Немецкая гимнастика» содержит много упражнений на расслабление и на растяжение. Наше современное поколение нуждается прежде всего в наращении силы посредством упражнений, укрепляющих одновременно все внутренние органы. Совершенно неправильно было бы считать хорошей лишь ту гимнастику, упражнения которой как бы в одном движении охватывают все тело; нельзя отрицать пользу тех упражнений, которые укрепляют только отдельные части тела. Я разделяю это воззрение, высказываемое авторитетными школами физической культуры, лишь в отношении здорового и сильного женского тела, но отнюдь не могу с ним согласиться, когда вопрос идет о мужчине, при современном состоянии его тела. Различие во взглядах гимнастических школ очень часто возникает по неволе, в связи с их работой. Если бы эти школы имели дело не с запущенными организмами, а с юными, здо-

ровыми существами, они изменили бы свой взгляд. Поэтому если гимнастические школы не признают для себя развития отдельных частей тела, это еще не значит, что они могут возводить это в общее правило.

Мужчина должен проделывать для неравномерно развитых частей его тела такие упражнения, которые укрепляли бы отставшие части тела, без того, чтобы все тело целиком участвовало в работе. Последние желательны только в том случае, когда тело уже основательно и равномерно проработано. Поэтому я горячо рекомендую прибавить к функциональной домашней гимнастике еще двигательную гимнастику — подготовительную ступень к ритмической гимнастике. Это, во-первых, те упражнения, которые, как я уже говорил, охватывают как бы все тело целиком, а во-вторых, и главным образом, то множество упражнений, которые выполняются при ходьбе или при беге, как, например, держа руки в стороны, ходить по кругу или по восьмерке; ходить по кругу, с вращением головы или туловища; ходить с поднятыми вверх руками и, продолжая ходить, опускать расслабленное туловище. При этом я хочу особенно обратить внимание на то, что хождение босиком и нагим является уже само по себе превосходным упражнением. Каждый, кто прошел эту подготовительную ступень ритмической гимнастики, согласится со мной.

В последующих главах я буду еще раз говорить о том, что всякая хорошая система ритмической гимнастики должна быть построена на функциональной, анатомической гимнастике. Перенесение этой функциональной гимнастики на тело, двигающееся во время бега и ходьбы, является заслугой ритмической гимнастики. Отсюда развивается прежде всего функциональная гимнастика в движении, которая затем превращается в двигательную гимнастику и, наконец, переходит в ритмическую. Эта двигательная гимнастика является ценным дополнением домашней гимнастики, но имеет тот недостаток, что она не может проделываться дома в индивидуальном порядке и требует руководства со стороны специалиста.

Тело может в равной мере развиваться как ходьбой и бегом, так и прыжками. Превосходный прыжок с разбега в тои

Рис. 4.

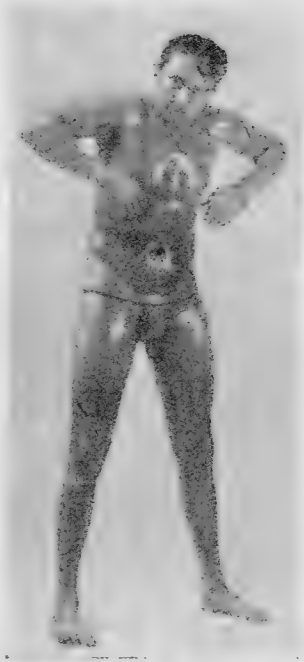


Рис. 5.

Расслабление предплечья поворачиванием рук (упр. 5).

Рис. 6.
Расслабление предплечья толчком колена (упр. 6).

Рис. 7.

Рис. 8.

Расслабление рук и плеч толчками колен (упр. 10).

виде, в каком он преподается в разных гимнастических системах, не только полезен, но и очень красив. Хорошо знаком в гимнастике и спорте прыжок, имеющий целью достижение; менее знаком так называемый прыжок, делаемый при условии определенного держания тела, и художественный прыжок.

Несомненно, что всякий спортивный прыжок требует определенной формы, но и гимнастический прыжок не стремится к достижению, поддающемуся измерению. Для последнего может, например, быть поставлено условием сгибание туловища в сторону или назад или же выбрасывание ног вперед или разведение ног. Гимнастический прыжок требует большой дисциплины тела, а спортивный, кроме дисциплины, еще и исключительную технику. Художественный прыжок, который зачастую является формой спортивного кружка, порождается эмоцией и выражает внутреннее чувство и индивидуальность прыгающего.

Я уже доказывал, что одной системы недостаточно для того, чтобы достигнуть совершенства или даже значительной силы и что, вследствие разнородности и разнохарактерности людей нам нужен для их физического развития и разнообразный подход. Впрочем это и хорошо, потому что решение одной задачи выдвигает целый ряд других. Я могу сказать по собственному опыту, что основной задачей нужно считать функциональную гимнастику. Эта гимнастика, равно как и принципы ритмической и двигательной гимнастики, скорее приведут нас к гармонии тела и духа, чем соревнование в движениях.

2. ВНЕШНЯЯ ФОРМА КАК ВЫРАЖЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ВОЛИ

Условия нашей жизни слишком втиснуты во внешние рамки, которые часто заглушают индивидуальные свойства, качества и наклонности человека. Мы несомненно нуждаемся в каких-то внешних формах, но если на пути нашего развития они превращаются для нас в цепи, мы должны стараться преодолеть их.

Они всегда тесно связаны с преданиями старины, и как отдельный человек, так и целый народ никогда не будет преуспевать, если не найдет в себе мужества перешагнуть чрез некоторые предрассудки.

Но в стремлении к новым познаниям, в борьбе за прогресс и за самосознание вновь обретаются новые формы. Старое поколение зачастую не признает этих новых форм, потому что его зрение и его сознание слишком затуманены прошедшим. Но юношество осознало это новое, назревающее, грядущее и знает, что многое из того, что в былое время блистало лишь своей показной стороной, ныне, хотя и незримо, но все же несокрушимо запало в его душу и сердце.

Одновременно с борьбой за новую жизнь и за обновленное человечество ширятся и новые формы жизни. Новое не может быть надето подобно новой одежде; его нужно пережить, выковать. Стремиться к новой жизни имеет право лишь тот, кто уверен и тверд в своем собственном внутреннем «я». Наоборот, тот, кто только пытается сломить препоны преданий старины, неминуемо обрекает на гибель самую жизнь.

Достигать самосознания, взвешивать и преумножить свои способности, с каждым разом погоняя себя вперед на преодоление разнообразных испытаний судьбы, закаляться, становиться стойким — вот великие требования, повелительно диктуемые нам грядущим.

Незаметная борьба внутри себя и с самим собою — в большинстве случаев борьба из-за мелочей.

Выполнение тех нескольких крупных дел и решений, которые предъявляет к нам жизнь, легковесно по сравнению с бесчисленным множеством окружающих нас мелочей и неприятностей. Всякая способность развивается благодаря упражнению. Из малого вырастает большое. Сумма многочисленных мелких усилий и побед над собою приводит к великой цели. Не важно, в каких именно областях самообладания мы упражняемся, важен самый факт упражнения и то, что мы исполняем это охотно. Мало на земле таких счастливцев, которым все дается без труда, но только тот выдержит непоколебимо напор житейских бурь, кто сам от малого дошел до великого.

Единство тела и духа, физической силы и силы мышления является естественной основой всякого прогресса и эволюции.

Если в былое время на тело и обращалось внимание, оно подпадало в подневолье всесильных внешних форм. Форма господствовала над всем и затемняла собой любовь к «естественному». Таким образом та тесная и тонкая связь, которая существует между телом и духом, не могла ни расти, ни развиваться.

Естественная забота о теле возникла лишь после разрыва железных цепей устарелых преданий и внешних форм. Военная муштровка по строгой команде заменяется гимнастическими упражнениями. Стремление к упражнениям исходит от нас самих, а не от команды преподавателя. Работая над собой, достигаешь высот новой, мощной жизни. Без упражнения не может быть никакого прогресса. Прилежание обращается в радость, желание — в действие. Мы хотим начать с того, что нами зримо, с того, что мы обязаны любить и уважать — с нашего тела, таящего в себе неразгаданную тайну. Однако лишь правильно руководимые упражнения тела отражаются на душе, характере, настроении и чувствах. Приобретением является для нас не то, что навязывается нам другими, а лишь то, что вырабатывается нами самими.

Гимнастический способ упражнений потому так и целесообразен, что он предоставляет упражняющегося самому себе. Это кажется вначале трудным, но превращается в удовольствие, когда материал для упражнений тщательно подобран. Неоспоримо, что большинство людей должно искать возрождение силы, а тем самым и счастливого существования в домашней гимнастике. Каждый, делая гимнастику дома, предоставлен самому себе, и лучшим советчиком является для него хорошее руководство по гимнастике. Здесь отсутствуют какие бы то ни было приказания и командования, и лишь добрая воля весело побуждает человека к упражнениям.

Из этого усилия над собой постепенно вырастает и внутренняя крепость, составляющая основу стремления к счастливому существованию.

В гимнастическом упражнении вряд ли можно что-либо считать не важным. Я настоятельно советую исполнять каждое упражнение с полным вниманием; особенно тщательно следует отнестись перед каждым упражнением к основному положению.

В гимнастических упражнениях внешняя форма должна всегда являться побуждающим элементом для тела, а не быть, как в прежние времена, самодовлеющей. Внешней формой надлежит стать выражение внутренней, возвышенной цели. Поэтому нельзя производить гимнастические упражнения по счету и команде, тем более, что каждый организм отличен по своей конструкции от другого. Преподаватель только назначает упражнение, а упражняющиеся, после возгласа «начинай», уже самостоятельно выполняют упражнение. Хотя предъявляемые к педагогу требования от этого несомненно увеличиваются, все же этот способ является лучшим началом и основой наиболее ценного нашего качества: внутренней дисциплины.

Это незаменимое качество, одинаково ценное как для мужчины, так и для женщины, приобретается и в домашней гимнастике. Но бывают и исключения. В известных случаях полезно усилить действие какого-нибудь упражнения энергичным, громким командованием. Главным образом при резких, быстрых упражнениях. Упражняющиеся могут, благодаря энергии и рвению руководителя, сами увлечься быстротой упражнений.

Но для таких упражнений, как упражнения на силу, на растяжение и на расслабление, командование не рекомендуется; не всегда следует прибегать к нему и при выполнении упражнений на скорость. У безвольных и вялых новичков окрик и командование иногда даже очень полезны.

Все гимнастические движения имеют значение только постольку, поскольку они целесообразны для самого тела, а не по своему внешнему виду, или по тому впечатлению, которое они производят. В каком бы положении ни находились руки, их надо всегда подымать с полным вниманием и напряжением. Если руки должны подыматься с напряжением, они, разумеется, должны быть из основного положения резко вытянуты вниз; лишь после этого их можно подымать вверх. Следовало бы

всегда обращать внимание на то, что принужденность и форма применимы лишь тогда, когда они полезны для тела и соответствуют здравому смыслу. Я рекомендую держать руки за головой скрещенными, потому что в моей гимнастике руки медленно меняют свое положение. Голову при положении рук на затылке не следует наклонять вперед. Положение рук на затылке заменяет мне также менее удобное положение рук на поясе. К последнему я прибегаю очень редко, не желая нарушать свободной игры мускулов туловища и бедер. Кроме того, держать руки на поясе при обнаженном теле, очень неудобно.

3. ВРАЧ ДЛЯ ЗДОРОВЫХ ЛЮДЕЙ

Никто так хорошо не поймет, что такое здоровье, как те люди, которые сами стремятся построить свою жизнь согласно законам природы. У них на этот счет взгляды во всяком случае более правильны, чем у большинства наших врачей, потому что они судят на основании собственного опыта. Настоящий физкультурник не только избегает губительных ядов нашей современной цивилизации, но еще всячески старается правильно поставить свое питание. Он сам изучает все правила физического развития и тренировки и не удовлетворяется случайным мнением толпы. Человек лучше всего знает сам, по собственному опыту, как надо беречь свое здоровье. Только испытав все на себе, можно хорошо усвоить и понять то, что об этом читаешь и слышишь.

Обращаться в наше время к врачу с вопросом о пользе физических упражнений, о том, следует ли ими заниматься, или нет, и с какой нагрузкой, можно только при известных условиях. Современная медицина интересуется исключительно больным организмом. Наука направлена главным образом на исследование и излечение болезней, врач совершенно не интересуется здоровым организмом. В настоящее время почти не известна степень продуктивности действительно здорового человека. Равным образом позабыто, как сохранить и укрепить силу и здоровье человека. Я считаю себя, как и некоторых других добросовестных и вдумчивых преподавателей гимнастики и спорта,

врачом здоровых и сильных, а также врачом слабых, но в общем здоровых людей.

Основу продуктивности и здоровья нужно искать в общем развитии всего тела, включая сюда его закаливание, питание, гигиену и его общий моральный уровень. Только на этом фундаменте, называемым мною культурой тела, может быть создано то, что поможет человеку в дальнейшем его развитии. Мы отлично знаем, что существует больше, чем нужно спортсменов, а также учителей спорта и гимнастики, которые могут преподать превосходную технику, но у нас ощущается большой недостаток в руководителях настоящей физкультуры.

Для того чтобы преподавать гимнастику или спорт, можно подучиться, но для того чтобы стать преподавателем физической культуры, нужно иметь призвание. Хотя и они приносят несомненную пользу, только тот является действительным ревнителем народной силы и здоровья, кто умеет отовсюду черпать самое существенное, объединять и превращать это в науку о физкультуре. Такой человек является истинным врачом здоровых и сильных. Нельзя упрекать современного врача в том, что он не знает верного пути к сохранению силы и здоровья, ибо он на самом деле их не знает. Исключение составляют только специалисты по гигиене. Редко кто выбирает гигиену своей специальностью, потому что она мало доходна. Затем уже теперь имеются врачи, которые сами занимаются всевозможными физическими упражнениями. Им мы можем доверять, потому что они набрались личного опыта, они несут нам здоровье не из аптеки, а указывают на пути, начертанные самой природой.

В настоящей книге описаны наиболее важные отрасли ухода за телом. Немецкая гимнастика не предназначена исключительно для спортсменов, она обращается также к школе, к врачу и ко всему народу. Всему тому, например, что написано про дыхательные упражнения, про уход за кожей и про воздушные и солнечные ванны, должна была бы следовать каждая семья. Сила, жизнеспособность и здоровье наших детей зависят не от одних мужчин, решающее слово принадлежит женщинам. Но женщины, по примеру мужчин, с каждым годом, все больше и больше погружаются в тину достижений. Сохранением остатка

Рис. 9.
Расслабление плеч и рук вращением согнутого туловища (упр. 12).

Рис. 10.
Расслабление бедра толчком ноги (упр. 13).

народной силы мы обязаны женщинам, потому что их тонкий, природный инстинкт долгое время сопротивлялся отравлению алкоголем, никотином и развратом. Но, повидимому, и женский пол постепенно утрачивает свое истинное лицо. Если бы наши женщины и девушки знали, как быстро увядает их красота, они бы обращали больше внимания на силу и гимнастику, чем на папиросы и моду. Нужно приложить все старания, чтобы убедить женщин в необходимости следовать всем гигиеническим и спортивным указаниям.

4. НАШИ ОЛИМПИЙЦЫ

Воспитание в принципах физической культуры все еще чуждо современным народам. Наши педагоги и воспитатели теоретически вполне готовы понять культурное значение древней Греции, однако, практически действуют иначе. Идеалом греческого воспитания была полная гармония между телом и душой; общее воспитание юношества не выходило из рамок этой гармонии. В противоположность такому идеалу воспитания, наша современность видит совершенство человека только в интеллекте. Современное воспитание занимается почти исключительно развитием ума.

Мы должны сделать новое и большое усилие для достижения гармонии. Ввысь к чистым вершинам культуры! Мы утратили культуру десятки, быть может, даже сотни лет тому назад. Во всей Европе нет больше ни одного культурного народа, все мы более или менее превратились в рабов сильно развившейся культуры. Но на деле культура процветает только на почве гармонии, а гармония должна равномерно охватывать тело, дух и разум.

Материализм открывает нам лишь один путь к этой гармонии — путь оздоровления тела. Надо сознаться, что в настоящее время никакая проповедь ни с научной, ни с церковной кафедры нравственного уровня не поднимет. Мы, следовательно, должны начинать с тела, а не с чуждых нам теперь морали и этики. Именно эту мысль хотел выразить Ницше, когда он сказал: «Воспитание одних только чувств и мыслей почти равно

нулю, надо сперва воздействовать на тело. Для судьбы народа и всего человечества имеет решающее значение, с какого места начинается культура; ее нельзя начинать с души. Правильное место — тело, движение, диэта и физиология». Но к работе этой надо приступать разумно. Нельзя подходить с приказаниями и насилием, ибо этого полицейского тона больше никто слушать не желает; мы должны, наоборот, стараться пробуждать естественные инстинкты непосредственной радости, ибо радость является одним из сильнейших стимулов. Неправильно истолкованная радость, которую я назвал бы наслаждением, тянет человека вниз, в тину ложной культуры, тогда как глубокая, непреходящая радость от всего, что связано с природой, возвышает его и приводит к культуре истинной.

Радость здорового, сильного тела — лучший воспитатель. Она ведет человека почти незаметно для него самого к той высоте, которая является родиной гармонии и культуры. Мы должны стремиться к замене нашего метода воспитания методом эллинским. Но этой высшей точки мы никогда не достигнем словом и пером. Культура известной эпохи заключается не в сумме знаний, а в формах действий людей.

Действия же требуют работы над телом.

Спорт и гимнастика являются лишь отдельными цветами на древе физической культуры. А между тем сколько их имеется на самом деле? Спорт с его многочисленными возможностями не лучший из его цветков, ибо первенство принадлежит гармоническому развитию человека, следовательно, работоспособному и здоровому человеку. Мы все больше и больше приходим к заключению, что, интересуясь исключительно спортом, в основе которого лежат только размеренные достижения, мы нисколько не приближаемся к цели общего укрепления и оздоровления.

Бесцеремонная, грубая борьба за победу, к которой стремятся даже не из этических, а из чисто коммерческих, выгодных для данного общества, соображений, ни в коем случае недопустима; особенно когда она происходит перед огромным количеством публики, которой в большинстве случаев совершенно не-

знакомы благородные принципы физической культуры и даже цель спорта. Такого рода явления унижают значение спорта в глазах молодежи и всего народа.

К этому часто присоединяется также и физический вред. Современный спорт удовлетворяется в большинстве случаев тем, что он заставляет своих адептов делать только те упражнения, для которых их как бы создала сама природа. Такого рода физическая культура никуда не годится, ибо она должна развивать и укреплять всего человека, со всеми его недоразвившимися способностями. Совершенно бессмысленно восхищаться человеком, который в молодых годах проявляет чудеса силы и ловкости, если нельзя поручиться, что и в зрелые годы он будет служить примером силы и здоровья.

Совершенно так же, как в спорте, достижение имеет наибольшее значение и в большинстве гимнастических обществ, где все сводится к чисто внешней форме. Все это неправильные пути. Причина кроется в неправильном взгляде, что главной целью является рекорд, а не само тело. Физическое развитие, не считающееся в первую очередь с законными требованиями тела, неминуемо попадает на ложный путь. Больше того, — гимнастика перестает быть физической культурой, спорт и игры — тоже; они могут даже привести к изуродованию тела и к порче характера, если на первом плане не будет стоять развитие и усовершенствование самого тела, а тем самым и характера. Вот в этом-то заключается физическое развитие. Истинная физическая культура должна облагораживать человека, сопровождать его вплоть до самого преклонного возраста, придавать ему силу, здоровье и красоту.

Всему этому препятствует еще и то, что в настоящее время ни спортсмен и ни зритель не могут любоваться гармонией тела, потому что спортом занимаются в платье. Можно с уверенностью сказать, что почти все наши ошибки в вопросах физической культуры тесно связаны с боязливым прикрыванием нашего тела. Нужно вернуть или, вернее, поднять народ до обнажения в спорте. Тогда перестанут рукоплескать победам, а наилучшую долю поклонения отдадут нагому, гармонично-развитому телу.

Созерцание прекрасно сложенного, развитого тела имеет огромное воспитательное значение не только в физическом, но и в моральном отношении. Красивое нагое тело является стимулом для подражания, что было хорошо известно древним грекам. Совершенное в своих формах нагое тело приводит в восхищение не только во время состязания, но и в спокойном состоянии, как прекрасная бронзовая статуя. Красивый загорелый цвет кожи должен стать предметом вожделения каждого человека.

Как бесконечно далеки мы от этой истинной культуры тела, которая может быть приобретена только путем гимнастической подготовки. Только при этом условии может быть выполнена любая спортивная задача.

Желательно, чтобы наша школа осознала эти пути, ибо на ее попечении находится будущность целого народа. Воспитательная работа над народом будет бесплодной до тех пор, пока она не начнется с азов, т. е. с воспитания юношества. Только соответствующая подготовка учителей в семинариях и школах поставит это дело на верный путь.

В некоторых иностранных школах физического развития работают по методам, на которые мы до сих пор обращали слишком мало внимания, именно над развитием качества мускулов и «мышечной интеллигентности». Мы же имеем в этой области совершенно ложные понятия; у нас центр тяжести переносится на внешние формы и их спутницу — муштровочную дисциплину, и все такие вещи, которые сами по себе играют исключительно подсобную роль.

Мы совершенно упускаем из виду, что лишь сознательное развитие общей силы организма путем гимнастики не причинит почти никому вреда, доступно всякому и даст наилучшие результаты. Из ничего должно быть создано отборное тело, т. е. не грубые шишковатые мышцы, а массивные, стройные, упругие мускульные канаты, поддающиеся мгновенному сокращению. Быстрота, выносливость, здоровые нервы появляются сами собою при правильном развитии мышц и толковом обучении. В последующих главах я буду подробнее говорить о том, что гимнастика без снарядов и комнатная гимнастика не могут дать

сами по себе эту высшую силу. До сих пор этот путь к достижению силы мы пренебрежительно называли «тяжелой атлетикой» и не хотим с ней иметь ничего общего. Между тем работа эта вовсе не есть *тяжелая* атлетика, а гимнастика с тяжестями среднего веса. Хорошо известно, что американец Кренцлейн, чемпион барьерного бега и прыжков в длину отлично метал молот и тяжести; это произошло потому, что он избрал единственно-правильный, ведущий к силе путь.

Олимпийский метод преподавания со временем привьется повсюду. Правда, что те вольные упражнения, которые преподаются в школах и кружках и надоедают своим частым повторением, ничего не имеют общего с гимнастикой. Вольные упражнения и гимнастика — антиподы. «Немецкая гимнастика» охватывает всю область гимнастики, включая самые разнообразные снаряды и ритмические упражнения.

5. ДОЛОЙ КОМАНДУ!

Относительно вольных упражнений существуют два мнения. Одно из них стоит за упражнения в строю и по команде, другое, наоборот, за индивидуальные занятия. Разрешить этот вопрос можно, только поставив себе предварительно определенную задачу.

Я долгое время вникал в целесообразность командования. Я считаю грубейшей ошибкой, что с этой отвратительной и отжившей системой воспитания уже давно и самым решительным образом не покончили. В большинстве случаев команда убивает в человеке все его лучшие побуждения. Команда создает муштровку, а муштровка превращает человека в машину. Команда, конечно, очень удобный способ преподавания, ибо она заменяет у преподавателя инициативу и увлечение делом, а в учащемся убивает всякое самосознание и внутренную дисциплину.

Я, конечно, не предлагаю уничтожить команду немедленно, завтра же. Одна из труднейших задач заключается в том, чтобы воспитать в человеке внутреннюю дисциплину, и было бы самообольщением предполагать, что, в большинстве случаев, можно с минуты на минуту переделать абсолютно неправильно

воспитанного человека. Тем не менее, в настоящее время существует масса возможностей к проведению более разумного и более достойного способа воспитания. Одну из таких возможностей представляет собой гимнастика.

В физическом воспитании всякое командование должно было бы быть отменено. Строевые упражнения и физическая культура — это два несовместимых понятия. Взрослый человек делает физические упражнения и без муштровки. Построение для гимнастики или у снаряда не входит, разумеется, в разряд ненужных строевых упражнений, когда они выполняются без нужной муштровки. Но подход к снарядам в построении колонной или шеренгой или маршировка к снарядам совершенно излишни. Все это можно проделать веселее и лучше, свободно подбегая к приборам. Нельзя однако совершенно отрицать пользы для юношества некоторых строевых упражнений.

Командующий никогда не сможет понять всех тонкостей организации тела другого человека. Поэтому нелепо насильно заставлять другого выполнять то или другое упражнение. При таких условиях польза от упражнений будет значительно меньше, чем если бы сам человек руководил выбором и длительностью своих упражнений.

Большинство людей совершенно не знает той великой силы, которая кроется в хорошо развитой способности сосредоточиться, между тем команда может пробудить последнюю только в самых исключительных случаях. В команде кроется огромная опасность для внутреннего развития всякого человека с маломальской проявленной индивидуальностью, ибо команда душит собственную инициативу, и упражняющийся обязан временно совершенно отрешиться от нее. Это воспитывает отсутствие самостоятельности и леность. Муштровка может быть полезна только людям с мало развитой индивидуальностью.

Однако следует сделать оговорку. Для некоторых групповых упражнений, как, например, гребля на восьмерке, команда имеет смысл, ибо в данном случае способствует массовому достижению цели. Наоборот, при вольных упражнениях массовое достижение отсутствует, а цель преследуется постольку, по-

Рис. 11.

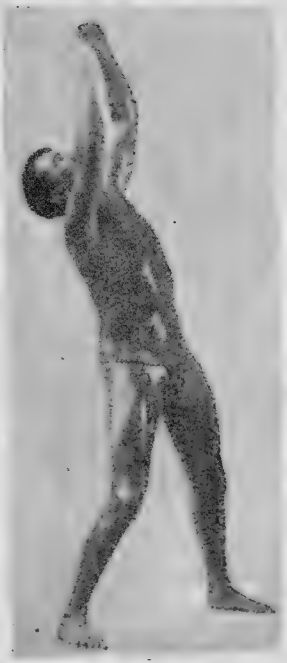


Рис. 12.

Рис. 13.

Расслабление бёдер резким сгибанием и толчком колена (упр. 20).

Рис. 14.

Рис. 15.

Рис. 16.

Расслабление бедер размашистым поворотом и толчком колена при согнутом туловище (упр. 21).

скольку нужно осуществить внешний образ и данное положение.

Немецкая гимнастика считается со свойствами и способностями каждого человека. Она не предъявляет никаких требований к памяти, но придает огромное значение способности концентрировать свою мысль. Последняя должна быть направлена исключительно на собственное тело, и ничто не должно отвлекать упражняющегося.

Ни одно упражнение «немецкой гимнастики» не построено искусственным образом, все они просты и составлены согласно физиологическим законам. Они имеют в виду тщательное и всестороннее воспитание на равномерно развитого человека. Одновременно с этим надо помнить, что задачей команды является поднятие дисциплины, послушания и муштровки. При виде массовых вольных упражнений, исполняемых под команду или под музыку со счетом в такт, всякому даже непосвященному в это дело зрителю должно броситься в глаза, что тут главный интерес сосредоточен не на физических упражнениях, развивающих силу, а на показной муштровке масс.

6. «НЕМЕЦКАЯ ГИМНАСТИКА»

Моя система и мое понимание физической культуры в том виде, как я их предлагаю на практике и в теории, имеет не мало сторонников. Уже несколько лет, в тесном единении с моими сотрудниками, я делаю все возможное, чтобы обследовать не только различные немецкие, но и иностранные системы. Несмотря на значительно возрастающий интерес к физическим упражнениям, мы стоим на месте. Нашим спортсменам явно не хватает физической силы и красоты. Все наши начинания в отношении школы терпят неудачу. Вся энергия расходуется на вопросы, касающиеся состязаний и подобных ему явлений. Возбудить таким образом интерес широких масс к физическим упражнениям совершенно немыслимо, и пользы от этого народу будет немного. Лишь тот способ сможет привести к действительным результатам, который сумеет захватить и заинтересовать массы. Народ должен видеть в своей силе, в своем здо-

ровьи, в красоте своего тела, наконец, в солидном образе жизни особую привлекательность, а на изредка происходящие состязания и установку рекордов смотреть как на особое событие. Состязание — вещь слишком серьезная, чтобы быть превращенным в дикую борьбу, как это часто теперь бывает. Гимнастика во всем своем разнообразии является единственным средством, чтобы указать нам правильный путь к истинной культуре тела. Основанием ей служит домашняя гимнастика. Прежде дома упражнялись с железными гантелями, но последние никуда не годятся, потому что они превращают человека в машину. Наоборот, аппараты, основанные на принципе растяжения резинового шнура или стальной пружины, могут быть очень полезными. При их помощи можно достигнуть известного наращения мускулов; однако благодаря им движения мускулов становятся медленными. Их влияние на внутренние органы не может быть сравнено с превосходным действием упражнений, которые вызывают сопротивление собственного тела и собственной воли. Работу с растяжениями, как выравнивающие упражнения, можно только приветствовать, и я сам часто прибегаю к ней, когда нет возможности делать спортивные упражнения. К тому же эти аппараты могут быть полезны малоэнергичным людям, потому что они держат их внимание в напряженном состоянии. Примерно такое же действие, хотя и более односторонне, производят пружинные гантели. Приборы для домашней гимнастики будут всегда лишь подсобными средствами, группирующимися вокруг ядра настоящей домашней гимнастики, а именно вокруг моей «немецкой гимнастики». «Немецкая гимнастика» обращается к благоразумию развитого народа, так как побуждает упражняющегося к вдумчивому наблюдению за собственным телом. Мы хотим и должны присоединить к нашим физическим упражнениям также и душевную радость. Если мы твердо решили стать сильными и здоровыми, мы должны охотно отдать на это дело часть нашего времени, не увлекаясь системой, девиз которой «время—деньги».

В наше время все больше и больше приходят к заключению, что лишь те упражнения действительно ценны для развития тела, которые требуют непрестанного сосредоточения мысли

на теле. И, действительно, в этом-то и ощущается сущность физических упражнений, в этом и кроется их животворящий смысл. Человек ведь не представляет собой отдельно дух и отдельно тело; одно сливается с другим. Новичкам покажется очень трудным всецело сосредоточиться на одном упражнении. Перед упражнением нужно быстро, но точно сообразить, чему и как хочешь упражняться, и начинать следует только после этого. Внимательность является первым требованием при всякого рода гимнастических упражнениях. Ежедневная гимнастика должна укреплять волю.

Всякому ясно, что не легко направить свои мысли исключительно на одну определенную группу мышц. А между тем, только исполняя это, можно надеяться на полный успех. Тот, кто научится властвовать над своей волей, будет победителем при всех условиях жизни.

Основой «немецкой гимнастики» является строжайшее соблюдение физиологических законов. Последние послужили причиной к полному видоизменению принятых раньше форм домашней гимнастики. 12- или 15-минутная гимнастика, разумеется, не может удовлетворять этим законам и отвечает требованиям разве что по отношению к физически хорошо развитым людям и атлетам в том смысле, что делает их члены более гибкими для каждодневного спорта.

Механизм мускулов, вызывающих движение человеческого тела, настолько тонок, что небольшой группой упражнений его невозможно охватить и развить. Часто бывает так, что в теле 3 или 4, почти независимые друг от друга мускула лежат друг на друге; назначение их совершенно различно, что видно уже из того, что один проходит горизонтально, а другой вертикально или наискось. Развитие их требует большого количества гимнастических упражнений. Далее, тело каждого человека различно и должно быть индивидуально развито, что достигается разносторонностью немецкой гимнастики, тем более, что она способствует развитию живейшего интереса к законам собственного тела и любви к силе и красоте.

Люди, стремящиеся к красоте и здоровью, но вследствие своих служебных или иных условий не имеющие возможности

заниматься спортом, должны твердо помнить, что гимнастические упражнения, описываемые в этой книге, наилучшим и самым верным образом способствуют здоровью и красоте. Лишь ежедневный уход за телом дает красоту. Работа эта заключается в точном соблюдении разнообразных предписаний этой

Рис. 17.
Расслабление туловища кружением (упр. 26).

книги. Режим, предписываемый «немецкой гимнастикой», охватывает собой не только 12 групп гимнастических упражнений, но и исполнение их в обнаженном виде. Затем для нагого тела необходимы: пользование солнцем, воздухом и светом, смазывание кожи жировыми веществами, солидный образ жизни и хорошее питание, а в дальнейшем — для девушек и женщин — ритмическая и художественная гимнастика, а для мужчины — гимнастика со снарядами, переходящая впоследствии, само со-

бой, в спортивные физические упражнения. Мне знакомы все имеющиеся на лицо системы гимнастики. Я испробовал их на себе и убежден, что, как в Германии, так и за границей нет ни одной системы, которая по всесторонности своей, по знаниям в области физиологии и, главное, психологии, могла бы сравняться с «немецкой гимнастикой».

7. ПОСТРОЕНИЕ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Размеренность и однообразие, при ежедневном их повторении, губят живость ума и тела. Однако нервная суетливость и избыток разнообразия тоже развивают в человеке живость ума и здоровую силу лишь с показной стороны. Истинная житейская мудрость заставляет нас не обращать в привычку ни однообразия повседневного обихода, ни избытка чисто внешнего разнообразия.

Рис. 18.
Расслабление всего туловища с расслабленным сгибанием колен (упр. 28).

Пусть тот, кто стремится стать сильным и здорвым, смело и собственноручно примется за свой жизненный механизм. Но опасно поворачивать слишком смело руль в неведомые стороны, лучше продвигаться вперед шаг за шагом; для достижения великой цели необходима твердая почва под ногами. Для борьбы с самим собою нужна большая сила воли, и тот, кто продвигается вперед по этому пути, может бодро смотреть вперед. Эта внутренняя сила открывает нам золотые двери, из которых мы вступаем в лучезарную страну, обитаемую обновленными, радостными и здоровыми людьми.

Силу эту мы приобретаем радостной работой над нашим телом.

Ежедневная гимнастика не должна превращаться в монотонное однообразие, но она не должна изобиловать разнообразием, потому что пропорция между затратой времени и тем, что

от этого приобретается, получается слишком неправильной. При слишком большом однообразии в упражнениях интерес и охота к ним остывают. Между тем только те упражнения приносят пользу, которые выполняются охотно; при механическом выполнении, привычки ради, они теряют всякое значение. В виду этого системы с ограниченным количеством упражнений все больше и больше отходят на задний план. Невозможно остановиться на каком-нибудь определенном количестве упражнений и потому, что люди слишком различны друг от друга. Бесмысленно рекомендовать одновременно одно и то же упражнение начинающему, успевающему или вообще на несколько лет вперед.

Я требую от тех, кто стремится к силе, здоровью и красоте, любви и внимания к своему телу. Я хочу заставить людей понять, что работа над самим собой так же важна, как работа на службе. И на уход за собственным телом мы положительно имеем возможность затрачивать более 5 минут в день. Необходимо, чтобы в часы отдыха человек ознакамливался с сущностью и особенностями своего физического «я».

Опыт показал, что первоначально составленное мною руководство гимнастики не удовлетворяло всем требованиям. Мне пришлось дополнить легкие упражнения, но также переработать различные мускульные группы в трудных упражнениях. В виду того, что расслабление мускулов и суставов оказалось для многих тоже недостаточным, мне пришлось ввести в руководство большую новую группу упражнений на расслабление.

Особенно разнообразно составлены 6 групп подготовительных упражнений, и я полагаю, что они будут полезны не только одним начинающим. Я горячо рекомендую и опытному гимнасту проделывать их, ибо, очевидно, и он сталкивается иногда с упражнениями, которые ему трудны. Эти подготовительные упражнения являются основой всего построения гимнастики. Если тело недостаточно гибко для легких упражнений, оно никогда не будет гибким для трудных.

Среди подготовительных упражнений имеются особые упражнения на растяжение, на расслабление, на правильную постановку тела, в соединении с равновесием и ловкостью. Для

Рис. 19.
Расслабление, как подготовительное упражнение к толканию ядра (упр. 29).

Рис. 20.

Рис. 21.

Расслабление как подготовительное упражнение к толканию ядра (упр. 29).

укрепления силы введены легкие, осторожные упражнения на силу. Стойки и положения переплетаются между собою в пестром разнообразии, и упражнения должны послужить на радость всякому, кто проделывает их в обнаженном виде у себя в комнате или на лужайке в саду.

В эти упражнения я не вношу никаких ограничений и не указываю распределения по времени, потому что это было бы невозможно. Время может быть распределено только в том случае, когда все упражняющиеся приблизительно одинакового телосложения, силы, здоровья и энергии и когда все живут в одинаковых условиях. Я доверяю распределение упражнений доброй воле и желанию упражняющегося. Если он добросовестно и последовательно заучит упражнения моей гимнастики, он безусловно достигнет того, что я предвещаю как конечную ее цель. Мою гимнастику невозможно изучить в несколько месяцев, для большинства она будет сокровищницей здоровья, красоты и радости на многие годы, для многих она останется таковой на целую жизнь. Если известная группа упражнений не представляет больше никаких затруднений, следует перейти к следующей. Развитие тела является лучшим показателем успеха упражнений. Существуют некоторые упражнения, которые чрезвычайно трудны при известном телосложении. Бывают даже такие, которые при известном строении тела почти невыполнимы. Не всякий может, например, как бы прилежен он ни был, коснуться ладонями пола при сгибании туловища вперед. Размеры верхней и нижней части туловища у многих людей очень различны, и те упражнения, которые легки для одних, иногда бывают очень трудны для других. Не иначе обстоит дело и в спорте, где хорошим бегуном будет только тот, кто обладает анатомически благоприятным соотношением рычагов. У людей, начинающих делать гимнастику в зрелом возрасте, мускулатура никогда не будет такой эластичной, как у юношей. Если кое-какие упражнения слишком трудны, из-за этого нельзя приостанавливать общий ход развития. Надо просто перейти к следующей группе упражнений, не забывая при этом своих слабых сторон и стараясь побороть их. Группы трудных и очень трудных упражнений предъявляют серьезные требования, но,

если тело постепенно тренировалось, упражняющийся с удовольствием убедится, что он прекрасно справляется и с этими упражнениями.

Для многих будет полезно проделать только половину группы трудных упражнений, а для второй половины урока воспользоваться упражнениями более легкой группы. Можно составить себе группу упражнений, примерно, на неделю. В такой теоретической проработке личной гимнастики заключается много хорошего. Одновременно распределяется длительность

Рис. 22.
Сидя, притягивать и выпрямлять ноги (упр. 40).

Рис. 23.
Сидя по-турецки, нажимать руками на колени (упр. 42).

занятий, что создает как бы собственную 10-, 20- или 30-минутную систему.

При чередовании упражнений особое внимание должно быть обращено на скоростные и силовые упражнения. Два упражнения на силу, которые имеют целью укрепить одну и ту же часть тела, не должны следовать друг за другом; они должны непременно чередоваться с какими-нибудь другими упражнениями. При упражнениях на растяжение, на расслабление и на ловкость эта предосторожность не нужна.

Известная предосторожность должна все же соблюдаться при всех упражнениях, дабы не повредить суставы и не нарушить дыхания. Многие люди обладают силой и быстротой, но

дыхание у них неправильно. Они должны сперва приобрести правильное дыхание, а потом уже переходить к упражнениям для туловища.

Я указал на слишком незначительное количество повторений.

Новички часто упражняются слишком долго. Гимнастика должна постепенно укреплять нас, а не отнимать от повседневной работы нашу силу и энергию. Ограничение количества повторений является, конечно, только известного рода нормировкой; в сущности каждый должен испробовать сам на себе, какое количество их ему полезно. Но за основное правило нужно принять, что лучше упражняться ежедневно слишком мало, чем слишком много. Во всяком случае упражнений на силу и на сопротивление не следует проделывать подряд более восьми, а упражнений на растяжение — более пятнадцати. Количество повторений скоростных находится всецело в зависимости от способности сохранять ровное и спокойное дыхание.

В некоторых упражнениях я соединил усиление и развитие действия в одном упражнении, как, например, в группе подготовительных движений №№ 30, 35, 55 и др. Таким образом, число групп упражнений могло быть уменьшено и приноровлено к более развитому телу. Гимнастика моя пригодна по своему методу и построению как для женщины, так и для мужчины.

Существует не мало преподавателей и врачей, которые не признают здесь никакой существенной разницы. Они правы в том отношении, что между мужской и женской мускулатурой нет почти никакой разницы. То обстоятельство, что грудная клетка у женщины уже, а таз шире, чем у мужчины, не играет для домашней гимнастики никакой роли. Существенна только разница в половых органах и в психике. Но даже разница в половых органах не имеет значения при гимнастических упражнениях, если только выбран удачный метод, а органы правильно расположены и здоровы.

Я обобщаю известные упражнения, из которых некоторые делались раньше только женщинами, а другие только мужчинами. Гимнастические упражнения для мужчин слишком сма-

хивали до сих пор на военный строй и были, следовательно, рассчитаны исключительно на крепкий, здоровый организм. Они грубо-поверхностны, не продуманы и зачастую не умны. Наоборот, гимнастические системы для женщины были продуманы более основательно.

Все составленные мною упражнения являются суммой моего долголетнего опыта изучения человеческого тела и почти всех систем гимнастики. Количество упражнений могло бы, разумеется, быть увеличено, но они, в таком случае, слишком походили бы друг на друга. Среди функциональных упражнений, предназначенных для какой-нибудь определенной цели, имеется всегда одна, основная группа, из которой можно извлечь несколько ответвлений. То же самое сделал в своей системе и я, но с некоторым ограничением, дабы избежать ненужных повторений. Не подлежит сомнению, что всякий, изучивший мои упражнения, сможет выполнять все остальные упражнения функциональной гимнастики. Мой метод построен на легчайших упражнениях, но завершается упражнениями, требующими всестороннего и наивысшего развития силы, гибкости, расслабления и выдержки.

Мне кажется, что таким образом я сумел избежать как однообразия упражнений, так и чрезмерного количества их. Намеченный мною путь, вместо того, чтобы пугать новичка, будет только радовать его. Упражняющиеся с изумлением и удовольствием заметят, что одновременно с телом у них окрепнут воля и душа. То, что раньше им казалось недоступным, ныне легко может быть достигнуто. Гимнастика закаляет нас, дает нам силу, здоровье и красоту. Добровольное отречение от нелепых привычек и лени является нашей победой, а ежедневная победа над собой — конечной наградой.

8. С ЧЕГО ДОЛЖЕН НАЧИНАТЬ НОВИЧОК

Самое трудное в гимнастике — это решиться. Сознание, что нужно предпринять что-то для укрепления своего тела, обычно существует, но не хватает энерги сделать первый шаг. Следовало бы накануне внимательно прочесть первые упражне-

ния, обдумать их и раньше обычного лечь в этот день спать. Лежа в кровати нужно твердо решить, что встанешь на другой день немного раньше, и уже не менять этого решения. Проснувшись, надо встать немедленно, даже если проснулся слишком рано. В последнем случае можно прилечь ненадолго по окончании упражнений.

Встать с постели нужно еще совершенно теплым, но раздетым. Нагое и теплое тело более всего приспособлено для гимнастики, потому что мышцы хорошо прогреты и насыщены кровью. Не надо опасаться простуды. В теплое время года такая опасность вообще не существует, а зимой тоже нет основания простудиться, если, с одной стороны, твердо намерен закалиться, а с другой — делаешь быстрые движения, а после обмывания растираешь тело маслом. Большинство людей слишком долго упражняются в первые дни. Нельзя забывать, что мышцы в течение многих месяцев — а может быть и лет — либо бездействовали, либо делали одну и ту же работу, и что каждое новое движение для них непривычно. Надо быть осторожным и не увлекаться. Первое время нужно просто приучать нагое тело к температуре комнаты и к движениям; это приятное ощущение должно только от времени до времени прерываться упражнениями. При малейшем ощущении холода надо либо растереть тело, либо одеться. Надо перед зеркалом изучить свое тело и наблюдать за постепенными изменениями, производимыми в нем упражнениями. Упражнения необходимо делать перед зеркалом. При этом надо сравнивать то, что производишь сам, с текстом книги или лучше всего с картинкой. С течением времени тело настолько изменится к лучшему, что отражение его в зеркале будет доставлять удовольствие.

Группы упражнений, в том виде, в котором они далее приводятся, расположены не по дням и часам, а соответственно их трудности. Было совершенно невозможно соединить в этой книге группы упражнений с необходимыми повторениями так, чтобы получилось ежедневное руководство. Нужно принять за правило, не начинать упражнений новой группы до тех пор, пока предыдущая не будет безупречно исполнена. Исключение может быть сделано только для тех упражнений, которые по

каким-либо часто встречающимся физическим недостаткам окажутся для упражняющегося слишком трудными. Но при этом нет основания мучиться ради изучения их целую неделю, а нужно просто перейти к следующей группе, продолжая тем не менее трудное упражнение из более легкой. Для этой цели можно выкроить в течение дня несколько отдельных минут.

Хорошим показателем действия, производимого на тело упражнениями, служит боль в мускулах. Боль эта не должна быть у начинающих такой сильной, чтобы мешать движениям тела. Она во всяком случае, безопасна и происходит от вполне естественного процесса в теле, но может испортить новичку все удовольствия. Если начнутся очень сильные боли, это будет доказательством, что упражнения длились слишком долго. Избежать этих болей совсем не трудно, следует только увеличивать срок непривычных упражнений очень постепенно. Но не надо быть и чересчур мнительным. Небольшая боль только желательна, потому что она является показателем того, что мышцы растягиваются и увеличиваются.

Я сам всегда чрезвычайно доволен, когда упражняюсь так долго, что начинают болеть мышцы. И я знаю, что многие разделяют этот взгляд. Наше тело обладает такой тонкой мышечной организацией, что даже у самого тренированного человека такие боли могут появиться, как только он начнет делать новые непривычные упражнения. Я сам, времени от времени, делаю особенные упражнения для мышц корпуса, от которых разбаливаются мускулы живота, бедер и спины. Большинство людей до такой степени способны увлечься гимнастикой в обнаженном виде, что доводят себя до бессонницы. А не спать ночью после утомительных упражнений, когда особенно нуждаешься в отдыхе, разумеется, очень скучно. Однако все старания заснуть являются в таком случае напрасными, и нет смысла раздражаться от этого. Некоторым могут помочь валериановые капли, или какие-нибудь легкие снотворные средства. Если на другой день испытываешь слабость, желательно именно в такой день не терять внутреннего спокойствия и не нервничать. После такого переутомления необходимо сделать перерыв и не упражняться два — три дня.

9. ОСОБЫЕ УКАЗАНИЯ УПРАЖНЯЮЩИМСЯ И РУКОВОДИТЕЛЯМ

Домашняя гимнастика отличается тем, что ею можно заниматься как дома, так и в гимнастических обществах и в школах. «Немецкая гимнастика» в этом отношении особенно удобна, потому что она понятна всякому. Построение и описание упражнений таковы, что всякий может их понять. Неправильного дыхания при этой гимнастике не может быть. Для основной гимнастики Нильса Бука необходим опытный учитель,

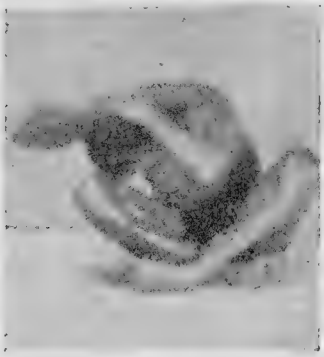


Рис. 24.
Сидя по-турецки, нагнуть туловище (упр. 54).

Рис. 25.
Вращение и сгибание туловища (упр. 55).

так как она отнюдь не является домашней гимнастикой, да и не стремится ею быть. Она очень хороша для крепких, здоровых людей, однако результаты этого преподавания будут достигнуты только в том случае, если преподаватель хорошо будет знать законы дыхания. Только укрепив внутренние органы, мы можем перейти к развитию мышечной системы. Гораздо легче развить мышцы, чем оздоровить внутренние органы.

Легкие, кожа и туловище являются в наше время наиболее слабыми органами человеческого тела. При наличии правильного дыхания крепнут не только легкие, но и сердце, ибо деятельность легких и сердца тесно между собою связана.

Однако деятельности дыхательных мышц в значительной мере помогают известные положения тела. При выдвинутых вперед плечах и сгорбленной спине — явление, часто встречающееся даже среди спортсменов и людей, занимающихся ритмической гимнастикой, — глубокое дыхание невозможно, потому что бла-

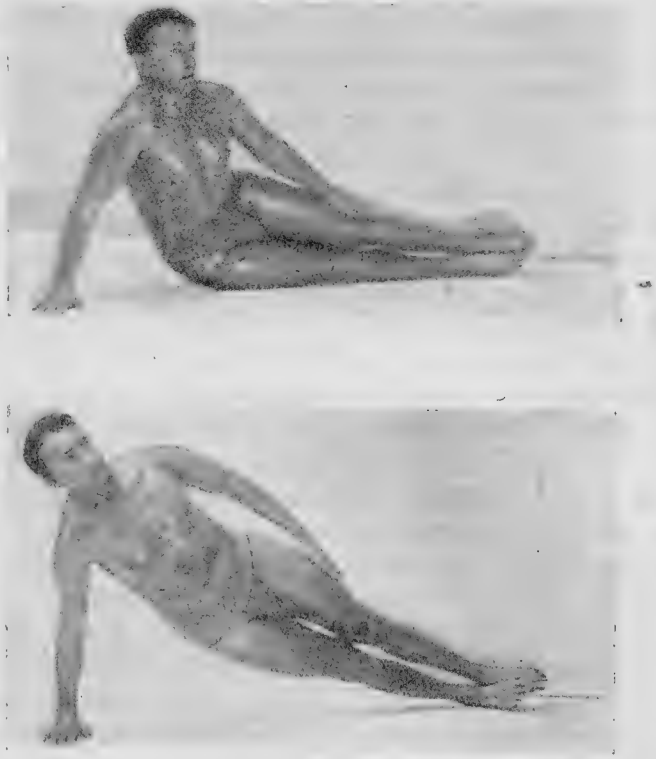


Рис. 27.
Лежа на боку, выпрямление руки и приподнимание туловища (упр. 60).

годаря этой привычке многие нужные для дыхания мышцы остаются сокращенными. Вопрос идет о мышцах, расположенных у передней части плеч, а также по бокам и на груди; благодаря привычному сокращению они оттягивают плечи вперед. Вследствие этого получается постоянное давление на верхние

ребра, отчего находящиеся под этими ребрами верхушки легких не могут работать. От согнутого положения в стоячем и сидячем положении сокращаются также прямые мускулы живота, вследствие чего грудь не может правильно подыматься. Главным же образом затрудняется брюшное (диафрагмальное) дыхание. В моей дыхательной гимнастике я указываю на то, что согласно последним научным данным брюшной выдох производится не диафрагмой, а мускулами живота. Кроме того на дыхание и его мускулатуру влияет также положение головы, потому что значительная часть дыхательных мышц прикреплена к затылку. В этом можно убедиться на опыте, сев на стул с согнутой спиной и с опущенными на колени руками. Если затем выпрямить голову, можно заметить, что грудь обязательно поднимется. В нашем теле существует много интересных процессов, которые поражают неопытного человека, но которые были приняты во внимание «немецкой гимнастикой». Несведующий человек сразу не поверит, что упражнения в правильном держании тела или даже упражнения для шеи могут способствовать работе легких. Для нормальной работы легких необходима хорошо развитая, упругая и сильная мускулатура, потому что грудь должна расширяться не только по вертикальному, но и по горизонтальному направлению. Эластичность грудной клетки, т. е. значительная разница в обхвате груди при вдохе и выдохе, гораздо важнее, чем большой ее объем. У «силачей», т. е. у тяжелых атлетов, обычно при сильно развитой груди размах грудной клетки равен всего нескольким сантиметрам, следовательно деятельность легких минимальная.

В группы моих упражнений включено много упражнений для туловища, потому что они имеют большое значение для внутренних органов нижней части живота, а туловище у большинства людей, гимнастов и спортсменов включительно наименее развито и меньше всего приближается к идеалу здоровья и красоты форм. В предыдущей главе я уже указывал на необходимость эластичных, растяжимых мышц живота, которые, помимо их внешнего назначения, так важны для дыхания. Не менее важны внутренние и внешние косые мышцы живота, которые главным образом способствуют развитию красивой

«античной» мускулатуры бедер. Они также весьма важны для брюшных внутренних органов; стоит только вспомнить об их влиянии на пищеварение. Медицина учит нас, что желчные камни, запоры, опущение органов и грыжа, неправильное положение матки и т. п. встречаются почти исключительно у людей с плохо развитыми мышцами живота. Уже этих немногих примеров достаточно, чтобы понять, что внешний вид хорошо развитой мускулатуры указывает на здоровое состояние внутренних органов. Упражнения развивают в органах с внешней стороны мышцы, а с внутренней — самые их функции. Вот почему «немецкая гимнастика» придает такое значение развитию туловища.

Если желательно составить серию упражнений, следует между двумя упражнениями, предназначенными для развития одной и той же части тела, поместить несколько упражнений для других частей тела, чтобы дать первой части тела немного отдохнуть.

Это соображение касается преимущественно упражнений на силу. Гимнастические упражнения можно вообще подразделить на четыре группы: упражнения на силу, на скорость, на растяжение и на расслабление. Значительная часть этих упражнений считается также упражнениями в держании тела, потому что упражнения для постановки же торса чуть ли не самые важные. Другие упражнения называются упражнениями в равновесии, в ловкости, а также в концентрации внимания. Упражнения на выносливость относятся к числу спортивных упражнений или к дыхательной гимнастике. При упражнениях на силу одна часть тела должна чередоваться с другой; напротив, упражняя определенную часть тела, рекомендуется дать сначала упражнение на растяжение, а в заключение на скорость. Упражнения на расслабление нужно делать постоянно. Могут быть случаи, когда надо начинать с упражнения на растяжение, затем на скорость, на силу и уже закончить упражнением на расслабление. Но этому подразделению не нужно придавать особого значения, оно важно только для тех, кто хочет выравнять определенный физический недостаток, как это бывает у спортсменов. Бегуну, например, необходимы специальные упражнения для развития

ног и он должен придерживаться вышеприведенного распределения. Это важно также самому преподавателю, наметившему себе известную задачу по отношению к своим ученикам, ибо он обязан часто составлять группы упражнений, имеющих целью развитие некоторых мышечных групп или устранение посредством гимнастики тех или иных физических недостатков. Бывают случаи, когда начинать приходится с расслабления, но это исключение и применяется лишь к людям, отличающимся полным отсутствием гибкости. Наоборот, атлетам и вообще сильным людям упражнения на расслабление, равно как и дыхательная гимнастика, рекомендуются во всякое время. Всякие другие соображения при распределении, как, например, подготовительные и заключительные упражнения, имеют при правильном дыхании мало значения. Принимая во внимание циркуляцию крови, можно классифицировать упражнения на притягивающие и оттягивающие кровь, потому что кровь сильно приливает к упражняющейся части тела. Вот почему необходимо упомянутое выше чередование упражнений.

Разумеется, следует обращать особое внимание на последовательность упражнений. Можно, например, делать раскачивание туловища стоя ноги врозь (см. группы 8 и 10) только после того, как уже хорошо разучены подготовительные к ним упражнения, например: вращение туловища сидя, на коленях и стоя. Скоростные упражнения должны сначала делаться медленно. При большинстве трудных упражнений приходится, благодаря именно их трудности, начинать с подготовительных. Среди множества упражнений имеются такие, которые необходимо проделывать ежедневно, потому что они особенно важны для общего развития тела. Они обыкновенно принадлежат к числу легких упражнений. Это прежде всего кружение туловища, сгибание в сторону и вращение туловища и поворот в стороны, пружинящие движения рук и расслабление ног — упражнения, которые сам я проделываю ежедневно. К ним можно присоединить еще то упражнение, которое наиболее приятно. Необходимо, кроме того, включать в программу дня одно или два трудных упражнения, как я это всегда делаю; результат от этого получится замечательный. В главе «Подготовитель-

ные упражнения для спорта» читатель найдет несколько превосходных упражнений на растяжение, полезных не только для опытного спортсмена; я рекомендую не упускать их из виду. Я был очень осторожен в определении потребного количества повторений каждого упражнения, потому что по опыту знаю, что большинство новичков слишком злоупотребляет упражнениями. Последствием этого является не столько физический вред, сколько преждевременный упадок энергии. А гимнастика ведь не должна быть самоцелью, а, наоборот, должна служить общему и высшему развитию человека. Увеличивать намеченное мною количество повторений можно лишь тогда, когда тело уже сильно окрепло. При упражнениях на силу не следует делать больше 10 повторений, при упражнениях на растягивание не больше 15. Количество повторений в скоростных упражнениях находится в зависимости от того, сколько времени упражняющийся может сохранить ровное дыхание. Я подробно коснусь вопроса о дыхании в отдельной главе. Здесь я хочу только повторить, что дыхательные упражнения нужно делать как можно медленнее. Существует не мало людей, которые обладают известной силой, но очень плохо развитыми и даже вовсе не развитыми легкими. Поэтому и сильные люди должны начинать с простых дыхательных упражнений. Все упражнения, будь то гимнастические, или какие-нибудь другие, которые исполняются при неправильном дыхании, рано или поздно, принесут вред внутренним органам. Следует также обращать серьезное внимание на дыхание. После трудных упражнений нужно всегда делать усиленные выдыхания. Дыхательные упражнения производятся всегда без напряжения и без соблюдения точной формы.

Многие упражнения отлично развивают суставы. При слабости суставов главное внимание должно быть обращено на них. Некоторое укрепление суставов может быть отлично достигнуто помощью моих упражнений с приборами. Они превосходно действуют на позвоночник, однако я должен заметить, что при сильных искривлениях позвоночника особенно рекомендуются упражнения в ползании проф. Клаппа. Если будут следовать моему совету, следует обратить внимание на то, что

я рекомендую после упражнений расслабление мышц посредством потряхивания и похлопывания; можно легко убедиться, насколько это расслабление полезно. При выбрасывании ног нужно стараться держать их совершенно расслабленно и без напряжения. Одновременно следует упомянуть, что внимание должно быть обращено попеременно на мышцы и на суставы. Почти то же самое можно сказать и про руки, с тою только разницей, что расслаблять их и потряхивать ими можно или каждой отдельно, или обеими вместе. Очень полезно также, чтобы потряхивание рук и ног производил другой человек. Это делается для ног — лежа, а для рук — сидя, одним словом таким образом, чтобы во время потряхивания кровь приливала к сердцу. Потряхивание не должно происходить быстро одно за другим. Нужно, чтобы было видно, как мышцы отделяются от кости.

Чрезвычайно полезно также легкое поколачивание мускулатуры краем руки или кулаком. Часто слышно совершенно превратное мнение, что тело должно быть твердым как сталь. Нет — должно быть как раз совершенно обратное! Чем мягче мышцы в ненапряженном состоянии, тем легче может по ним протекать кровь и тем больше облегчается работа сердца. Потряхивание является, разумеется, лишь слабой заменой массажа, и я горячо рекомендую всем прибегать хотя бы к автомассажу.

10. УПРАЖНЕНИЯ В НАПРЯЖЕННОЙ СТОЙКЕ

Манера человека держаться в гораздо бо́льшей мере отражается на его внутренней жизни и на его окружающих, чем это можно предполагать. От вялой сгорбленной фигуры с усталой походкой вряд ли можно ожидать силы, здоровья и энергии. Но идеала не представляют собой и люди, держащиеся прямо, но угловато, напряженно, хотя бы и энергичные на вид. Взглянем на художественные произведения, в особенности на прекрасные античные статуи, и нам, разумеется, захочется приобрести их осанку, соединяющую в себе силу с изяществом. Мы любуемся у них прекрасным изгибом спины, естественной

и спокойной выпуклостью груди; и живот у них тоже выпуклый, округлых линий и с отчетливой мускулатурой.

Большинство античных статуй изображает тело в сравнительно спокойной позе. Древним народам были привычны напряженные позы, которые, разумеется, не подходят для искусства. Если бы в то время существовали фотографические аппараты, они бы передали нам такие положения. В настоящее время, когда культура тела так заброшена, мы должны придавать особое значение напряжению тела и осанке, дабы снова приобрести естественную грацию ненапряженного тела. Неправ тот, кто высмеивает шведскую и, тем самым, немецкую напряженную стойку. Шведская выправка великолепна, единственная в своем роде, и нам следовало бы стремиться приобрести ее. В ней есть только одна ошибка: позвоночный столб остается выпрямленным. Моя немецкая гимнастика достигает полной гибкости позвоночного столба, соединенной с превосходной выправкой тела. В сохранении гибкости позвоночника я вижу средство сохранить до глубокой старости силу и здоровье.

С принятым у нас положением ног в основной стойке тоже не все согласны. Однако при нашем основном положении тело фактически может лучше всего концентрироваться. Пятки у нас соединены, мышцы ног и седалища напряжены, живот слегка втянут, а грудь свободно выпячена. Она приподымается благодаря грудным мышцам, дыхание происходит помощью грудобрюшной преграды. Голова покоится непринужденно и отвесно на шейных позвонках; тяжесть тела лежит не на пятках, а на всей ступне. Однако такое положение ног в основном положении вовсе не доказывает, что при ходьбе носки должны быть тоже непременно расставлены. Это очень красиво, но я все-таки склоняюсь к нормальной походке с прямо поставленными ступнями.

Надо иметь в виду, что основное положение является само по себе гимнастическим упражнением. Это положение тела отнюдь не следует ставить в связь с греческими статуями, поза которых в большинстве случаев вовсе и не должна представлять собой гимнастического упражнения. Кроме того, это основное положение не имеет ничего общего и с военной муштровкой.

Армия — и не только у нас в Германии — присвоила это положение потому, что при нем тело находится в наиболее экономном положении. Оно является одновременно превосходным корригирующим упражнением, если только оно не выдерживается слишком долго. От такого основного положения, принимаемого во время гимнастических упражнений, не может получиться привычной втянутости и напряжения живота, что препятствует подвижности нижних ребер и тормозит работу

Рис. 28.
Стоя на коленях, садиться вправо и влево (упр. 65).

диафрагмы. В данном случае применимо старое правило, что некоторые меры чрезвычайно хороши в качестве случайных упражнений и наоборот вредны при постоянном пользовании ими. В этом вероятно кроется причина того, что шведская гимнастика приучает к известной неподвижности, тем более, что в ней отсутствуют упражнения на расслабление. Шведская гимнастика также не развивает достаточной подвижности корпуса. Одинаково неосновательно опасение, что вследствие напряженного положения тела во время упражнений мускулы живота могут сделаться привычно-напряженными и повлекут за собой болезни желудка и печени по той причине, что равновесие будет удерживаться на брюшных мышцах, а не на поясничных.

Рис. 29.
Сгибание туловища в сторону с поднимание противоположной руки и колена (упр. 69).

На ряду с основной стойкой мы пользуемся главным образом стойкой «ноги врозь»; при этом ноги расставляются в стороны таким образом, чтобы между ними было пространство примерно в полшага. Лучше всего отставлять сперва левую, а потом правую ногу. Из этого положения делается перекат на спину; сначала нужно присесть на корточки, опереть руки о землю приблизительно на 50 *см* позади туловища, чтобы затем пропустить таз между руками назад, сесть и, наконец, лечь на спину. Следует лежать обязательно на какой-нибудь теплой подстилке. Эта мера небходима на холодном полу или на земле, когда упражняющийся стоит босиком, как этого требует «немецкая гимнастика».

Лежачее положение с опорой на руки принимается схожим образом; присев на корточки, опереться руками о землю, после чего все тело выбрасывается назад. В таком положении тело упражняющегося должно образовать прямую линию. Точками опоры являются ладони рук и пальцы ног. Пальцы рук обращены не вперед, а слегка внутрь.

Чтобы при известных упражнениях дать туловищу точку опоры, руки надо держать на поясе. Но если упражнения исполняются с полным вниманием — а только в таком случае упражнения и достигают своего назначения, — будет безразлично, как держать руки; туловищу не нужна опора, оно держится само собой. А держать руки на поясе только для того, чтобы куданибудь их девать, — плохой выход из положения. Стоять с руками на поясе при обнаженном теле очень трудно, между тем следовало бы при гимнастических упражнениях обязательно требовать обнажения. В большинстве случаев скрещивание рук на затылке вполне заменит держание рук на поясе. Однако держа руки на затылке, не следует их просто прижимать ладонями к голове, надо, чтобы пальцы были скрещены.

При подымании рук вперед, вверх и в стороны их первоначально нужно резко вытянуть вниз. Подымание и опускание вперед, вверх и в стороны должно происходить с большим вниманием и обязательно медленно. Опускать руки после того, что они были подняты вверх, вперед или в стороны, следует отведя их назад. После того как руки были опущены, надо

сразу перевести их в основное положение, а не вытягивать руки вниз и потом уже в основное положение, т. е. тут поступают иначе, чем в начале упражнения.

Как уже было сказано, все движения рук при подымании их вверх, вперед и в стороны должны производиться медленно и с сильным напряжением. При подымании рук вверх они подымаются через положение руки вперед, а опускаться должны через положение руки в стороны. При опускании рук их надо иногда отводить назад, чтобы освободить плечи и грудь. Особенно полезно при опускании рук назад не выдыхать, а, наоборот, вдыхать, чтобы после опускания остаться стоять в прекрасном положении. При всех упражнениях я уделяю особое внимание дыханию, вследствие чего каждое упражнение, на ряду с укреплением того или иного органа, развивает также и дыхание. В общем следует помнить, что дыхание следует наладить так, чтобы делать выдох в самые трудные моменты. Надо стараться никогда не задерживать дыхания. Трудные группы упражнений заключают в себе несколько упражнений, которые должны выполняться очень быстро, при сохранении совершенно спокойного дыхания. Это является кульминационным пунктом гимнастического упражнения и требует хорошо развитого тела и правильного дыхания. Мы должны тренировать себя для таких упражнений, чтобы приучить дыхание, равно как и способствующие ему мышцы, переносить сильные утомления в жизни и в спорте. Ведь бег представляет собой тоже не что иное, как трудное физическое упражнение, сопряженное с правильным, спокойным дыханием.

Упражнения в напряженной стойке я подразделил на 3 главные и 3 второстепенные группы упражнений и достиг этим того, что легкие упражнения попали в первые группы, а трудные в последние.

Ни одна из групп не содержит больше 12 упражнений, и в каждой группе помещены новые упражнения, следовательно нет повторений. Однако горячо рекомендуется повторять ежедневно некоторые наиболее важные упражнения. Если для этого нехватает времени, надо для повторения брать только половину упражнений. Важно не то, во сколько времени будет

выполнена группа упражнений, важно постепенное развитие тела, в зависимости от силы и возможности.

Мне часто задавали вопрос, почему я не распределяю свои упражнения понедельно, дабы упражняющийся твердо знал, что ему надлежит делать. Лично я считаю свое распределение более правильным, потому что точное распределение можно сделать только в том случае, когда возраст, конституция, занятия, энергия, образ жизни упражняющихся хотя бы отчасти совпадают. Кроме того, точное подразделение грешит тем, что ослабляет интерес и внимание, не давая упражняющемуся возможности лично составить свою программу, что может сделать каждый, кто, как я надеюсь, внимательно ознакомится с «немецкой гимнастикой».

11. УПРАЖНЕНИЯ В НЕНАПРЯЖЕННОЙ СТОЙКЕ

Все те упражнения, которые исполняются в напряженной стойке, требуют от упражняющегося известной дисциплины. Им мало дела до равновесия, расслабления и ритма, словом до того, что именно стоит на первом плане при упражнениях в ненапряженной стойке. Если упражняющийся приучился к некоторой выправке и если упражнения при напряженной стойке дали ему известные основы, его тело будет достаточно подготовленным к тому, чтобы, находясь в напряженной стойке, он являлся, подобно древним статуям, образцом силы и красоты. Я раньше никак не мог решиться включить эти упражнения в «немецкую гимнастику», потому что все еще находился под влиянием устарелых взглядов. Выработанные мною за последние годы взгляды побуждают меня предложить моим последователям эту серию превосходнейших упражнений, чтобы еще больше уточнить в них физическое самосознание. Я приобрел этот взгляд не только путем теоретического изучения вопроса, но и на практике, а также путем личного изучения ритмической гимнастики. Своеобразность этих упражнений должна приучить упражняющегося к тому, чтобы, так сказать, прислушиваться к своему телу и точно ощущать малейшие его изменения и колебания. Каждый должен признать, что упражнения эти

немыслимы без особого внимания, вследствие чего они представляют иногда больше затруднений, чем упражнения других групп. Они являются также прекрасным примером того, что для концентрации напряженная стойка совершенно не обязательна. В противоположность другим упражнениям, эта группа исполняется почти целиком, без напряжения. Выходным положением здесь будет не прямая стойка, а «непринужденная», при которой ноги поставлены с параллельными ступнями на расстоянии ладони одна от другой. Это положение принимается без поспешности, спокойно. Руки свисают без напряжения, все же остальное тело стройно выпрямлено без втягивания живота и выпячивания груди.

Особого внимания заслуживает стойка на носках, которая не должна начинаться от пяток, а получается вследствие напряжения и приподымания таза. Ступни должны и в этом положении быть параллельными. Стойка на носках должна быть настолько привычной, чтобы можно было без утомления простоять долгое время на носках, с совершенно прямым положением тела.

В полную противоположность к упражнениям в напряженной стойке руки и ноги в этих упражнениях не напрягаются. Поэтому подымание рук вверх, в стороны и вперед делается в совершенно ином виде, нежели в первых группах упражнений. Упражнения в ненапряженной стойке очень приятны для глаза, кажутся легкими, грациозными и ритмичными, на самом же деле они почти все без исключения трудны. На ряду с уже названными достоинствами этих упражнений они ценны еще потому, что требуют наличия сильно развитых и гибких мышц ног и хорошо пружинящих суставов. От мышц ног обычно ожидают немногого, хотя мышцы бедер, если они хоть немного тренированы, чрезвычайно выносливы. Такую тренировку можно легко включить в домашнюю гимнастику. Упражнения в ненапряженной стойке как нельзя лучше подходят для этой цели. Надо однако начать с того, чтобы приучить суставы колен к трудной работе, потому что последние обычно слабее чем мышцы бедер. Обладать сильной, пружинящей мускулатурой ног — большое удовольствие и наслаждение; каждый шаг, каждый подъем на

лестницу дает нам сознание нашей силы. При всяком упражнении должно быть обращено внимание на спокойное, ровное дыхание. Последнее легче достигается при некоторых упражнениях этой группы, чем при упражнениях в напряженной стойке, тогда как, наоборот, при прыжках дыхание снова затрудняется. Если дыхание не настолько развито, что упражнения эти могут производиться спокойно, их вовсе не нужно начинать. Мы всегда должны помнить, что при всяком упражнении центр нашего внимания должен быть направлен на дыхание.

Упражнения трех групп в ненапряженной стойке указывают нам несомненно превосходный путь к достижению индивидуального чувства ритма. Они заставляют нас обращать особое внимание на распределение работы нашего тела, отчего в нас вырабатывается тонкое чувство меры и исключается неестественное и принужденное положение тела. Упражнения эти являются таким образом хорошим средством для извлечения от натянутости и судорожности движений. А это, в свою очередь, необходимо для пробуждения в нас чувства ритма.

Совершенно не надо разучивать каждую из трех групп в отдельности, тем более, что для многих это было бы слишком трудно. Я обычно беру несколько упражнений, причем каждый раз выбираю новые, и включаю их в мою ежедневную гимнастику. Такое разнообразие делает гимнастику еще более приятной.

12. ВЫРАБОТКА ДЫХАНИЯ

А. Значение дыхания для здоровья

Легкие и сердце являются, за исключением мозга, самыми важными органами нашего тела. Деятельность сердца находится в непосредственной связи от легких. Биение сердца способствует кровообращению, а легкие снабжают свежей кровью организм, где последняя быстро портится. Совершив кругооборот по организму, кровь притекает к легким и посредством выдоха отдает отбросы в виде углекислоты, а взамен получает кислород посредством вдоха.

Потребление кислорода зависит от потребности организма в каждый данный момент. Однако легкие, вследствие нашего современного образа жизни, не получают того количества работы, которая необходима для их здорового состояния и для их сопротивляемости заболеваниям. Поэтому человек должен постараться сгладить эти дефекты нашего современного образа жизни путем благоразумного ухода за своим телом, т. е. путем гимнастики, дыхательных упражнений и ухода за кожей. Я особенно настаиваю именно на уходе за кожей, обращая внимание читателя на неправильное потребление воды и на необходимость смазывать кожу жирами.

Бациллы легочных заболеваний или туберкулеза попадают в наш организм почти исключительно посредством дыхания. Наследственностью передается не сама болезнь, а только предрасположение к ней.

Туберкулезные бациллы гнездятся чаще всего в верхушках легких и в тех частях, которые окружают сердце. Но у большинства людей дыхания до верхушек легких не хватает. Только те люди, которые по должности или вообще по свойству своей работы принуждены хоть по одному разу в день напрягать и, как следует, пользоваться своими легкими, до некоторой степени гарантированы от заболевания. Широкие же массы должны для сохранения своего здоровья заниматься дыхательной гимнастикой, которая прочищает и укрепляет как дыхательные пути, так и самые легкие.

Бессознательное регулирование нашего дыхания руководствуется обычно только общей потребностью всего тела, а не вопросом, достаточно ли этого дыхания для того, чтобы дать легким потребное для них количество работы и сохранить их здоровыми. О последнем мы должны сознательно заботиться сами. Ежедневные дыхательные упражнения должны укреплять легкие и препятствовать внедрению в них бацилл. Никто, конечно, при современной огромной распространенности чахотки, не в состоянии уберечься от внедрения в тело туберкулезных бацилл, но каждый имеет возможность путем нескольких простых упражнений, исполняемых ежедневно в течение нескольких минут, не дать им там прочно обосноваться.

Все наше тело приспособлено от природы к большому расцвету силы. Первобытный человек должен был для добывания себе пропитания ежедневно находиться на воздухе, бегать, прыгать и т. п. Для такого рода деятельности человек был снабжен большими, работоспособными легкими, которые для своего самосохранения требуют именно много работы. Поэтому можно с уверенностью сказать, что для современного

Рис. 30.
Стоя на коленях, сгибание туловища назад (упр. 72).

культурного человека, ведущего обычно сидячий образ жизни, не требующий от него физических усилий, его легкие слишком велики. Значительная часть их бездействует и потому особенно восприимчива ко всякому заболеванию. Только подвижная работа способствует здоровью. Если, в силу необходимости, человек прикован к кабинетной работе, он должен быть по крайней мере благоразумным и оздоровлять свою кровь и легкие дыхательной гимнастикой.

Очень немногим людям известно, какое дыхание считается правильным и какое достаточно глубоким. От такого знания

неизмеримо больше пользы, чем от любой школьной премудрости.

Лучшим доказательством того, насколько велика разница между обыкновенным дыханием и дыханием, которое производится как дыхательное упражнение, будут служить нижеследующие цифры. Количество воздуха, выдыхаемое при нормальном дыхании преимущественно грудобрюшной

Рис. 31.
Стоя на коленях, откидывание туловища назад (упр. 90).

преградой (диафрагмой), равняется, при человеческом росте в 1,70 *м*, приблизительно 500 *куб. см* на один выдох. После того как воздух уже выдохнут, можно, сильно втянув в себя верхнюю часть живота, выдохнуть еще примерно 1 600 *куб. см* воздуха. После нормального вдоха можно таким же образом, т. е. сильным напряжением дыхательных мускулов, вдохнуть еще 2 500 *куб. см* воздуха, так что наибольшая дыхательная амплитуда будет равна $1\,600 + 500 + 2\,500 = 4\,600$ *куб. см* воздуха, т. е. в девять раз больше нормального дыхания. Если

в обоих случаях считать по 16 дыханий в минуту, втянутое общее количество воздуха, при нормальном дыхании, будет равно 8 000 *куб. см*, т. е. 8 литрам, а при исключительном дыхании 70 литрам.

На каждый сантиметр величины тела, превышающий 170 *см*, объем дыхания (жизненная емкость) должен увеличиться на 60 *куб. см*.

Однако нужно принять во внимание, что невозможно, несмотря на все усилия, выдохнуть из легких весь воздух; всегда остается еще в запасе примерно 1 литр воздуха. Надо, чтобы этот воздух оставался по возможности чистым, что достигается глубоким выдыханием. Кроме того, известно, что польза от глубокого выдыхания превышает пользу от вдыхания. Вдыхаемый воздух содержит на ряду с азотом 20,81% кислорода и 0,04% углекислоты. Выдыхаемый воздух отдает 16,03% кислорода и 4,38% углекислоты. Из этого следует, как и из наличия остаточного воздуха, что человек, при любой физической работе, вряд ли будет страдать от одышки вследствие недостатка кислорода, а вернее от избытка углекислого яда.

Тело потребляет ровно 4% кислорода, все остальное количество оно выдыхает неиспользованным, даже в том случае, если ему страшно не хватает воздуха. Недостаток воздуха является, тем самым, перегрузкой или отравлением организма углекислотою.

Все вышесказанное поясняется нижеследующим практическим примером, выводы и заключения которого должны быть обязательно усвоены всяким спортсменом.

Бегущий человек должен при каждом беге стараться обязательно приучить себя гораздо больше и глубже выдыхать, чем вдыхать. Наблюдая за дыхательным процессом бегущего, мы должны будем сперва рассмотреть процесс дыхания в спокойном состоянии, затем при небольшом усилии и, наконец, при большом усилии. При спокойном состоянии сохраняется полное равновесие между углекислотой в теле и ее выводом через легкие. При небольшом усилии от работы мускулов образуется, разумеется, больше углекислоты, которая однако выводится из легких без особого затруднения, главным образом от более уча-

щенного и глубокого дыхания. Тем самым снова устанавливается равновесие. Сердце также накачивает более сильным сжатием через правый желудочек больше крови в легкие, а через левый — больше в аорту. При еще большем напряжении бегущего в дыхании происходят изменения, которые должны были бы быть знакомы каждому спортсмену, потому что они дают поразительные результаты. Большие группы мышц ног дают возможность образоваться бо́льшему количеству углекислоты, чем непривычный к этому человек может выдохнуть Утомленное от усиленной работы и от увеличенного состава углекислоты в крови сердце старается уже осилить увеличившуюся работу не более сильным сжатием и большим растяжением, а учащенными ударами. Правый желудочек сердца может при этом пропустить в тоненькие капиллярные сосуды легочных пузырьков столько испорченной крови, чтобы освободить ее от угольной кислоты, с другой стороны и левый желудочек теряет силу пропускать полностью в аорту очищенную легкими кровь. Вредным последствием этого является застой, насыщенный углекислотой крови в легких, и получается пассивное переполнение кровью, выражающееся во всем знакомом неприятном давлении на грудь. Активное переполнение крови в легких, разумеется, очень желательно, ибо под этим словом подразумевается усиленное кровообращение в легких, проявляющееся в хорошем, цветущем виде данного человека.

Каждый человек, которому случалось подолгу бегать, убедился на опыте, что вдыхать ему легче, чем выдыхать. Это объясняется просто тем, что при каждом вдохе кровь легче протекает сквозь волосяные сосудики легочных пузырьков, чем при выдохе. При пассивном переполнении крови увеличивается благодаря определенному химическому процессу, получающемуся от избытка углекислоты, вискозность, т. е. трение кровяных шариков друг о друга и о стенки сосудов (сравни воду и масло) таким образом, что работа правого желудочка еще более увеличивается, а выдох становится еще более трудным.

Весьма понятным и в высшей степени важным последствием всего этого является то обстоятельство, что при вдохе пассивное переполнение крови в легких менее неприятно по ощущению,

чем при выдохе. Из этого естественно вытекает, что вдох длится дольше, чем выдох, который происходит поверхностно и отрывочно. Вот что необходимо знать каждому спортсмену.

Но одновременно ослабевает сила левого желудочка; она не может больше так обильно снабжать свежей кровью в отдаленные части аорты; они постепенно пустеют, лицо бледнеет, губы синеют, потому что в тонких капиллярных сосудах течет кровь, содержащая углекислоту.

При дальнейшем беге количество углекислоты все увеличивается, а дыхание становится более коротким, отрывистым и менее ровным. Число дыханий от нормальных 16 увеличивается до 40 и 70 в минуту, в результате чего воздух снова выдыхается почти неиспользованным. Последствием этого является затруднение дыхания, чувство страха, головокружение и обмороки; дело может даже дойти до удушья от отравления углекислотой. По этим вполне понятным причинам, каждый бегущий человек должен заставить себя принципиально дольше и глубже выдыхать, чем вдыхать, дабы легкие были вынуждены выдохнуть углекислоту из крови.

Физкультурник обязан прежде всего иметь понятие о правильном дыхании. К сожалению на это обращают слишком мало внимания. Нет ни одного упражнения, при исполнении которого не надо было бы обращать внимания на правильное дыхание. Если во время упражнений физкультурник будет дышать неправильно, он в конце концов обязательно причинит вред сердцу и, наоборот, если дыхание у него правильное, он годами сможет исполнять самые сильные упражнения.

Потребность легких в воздухе всегда надо удовлетворять полностью. Но важно именно то, каким способом эта потребность удовлетворяется. Было бы грубой ошибкой, если бы, например, продолжительное дыхательное упражнение следовало непосредственно за сильным утомлением. Надо до начала дыхательного упражнения облегчить работу сердца несколькими глубокими и спокойными выдохами, а затем, во время нескольких спокойных дыханий, дать ему полный покой. Выдохи надо хорошенько разучить и не только во время бега, гребли, игр и спорта, но и при гимнастике. Ни при каком упражнении,

даже при гимнастическом, не следует задерживать дыхания. Однако, небольшая задержка дыхания при гимнастике на снарядах и при некоторых видах спорта неизбежна. Судорожная задержка дыхания вызывает очень вредные последствия. Это общая ошибка старых систем. Тем более будет понятно внимательному читателю, что не плохо после выдыхания сделать маленькую передышку перед следующим вдыханием. Впрочем, существует еще род ритмического дыхания, производимого при спокойном положении тела в такт пульсации, при котором полагается задерживать не надолго воздух. Такого рода дыхание не имеет большого значения для физического развития. При упражнениях надо всегда спокойно вдыхать и выдыхать, при чем таким образом, чтобы вдыхать перед началом усилия, а выдыхать во время действительного усилия. Если напряжение длится дольше выдоха, надо медленно и громко выпускать воздух сквозь зубы, не делая из этого задержки. Зрителю со стороны покажется странным, когда целая группа упражняющихся принимается громко выдыхать, но для специалиста это будет, наоборот, служить признаком правильной работы. Каждый физкультурник и каждый рабочий, каждая домашняя хозяйка должны знать так же твердо, как это знает певец, когда именно при упражнениях и во время работы надо вдыхать, чтобы, например, при подымании тяжестей всегда начинать с выдыхания. Кроме того, всякому должны быть знакомы различные виды дыхания и способы его применения. В нашей гимнастике для каждого напряженного упражнения указывается свой способ дыхания.

Б. Споры о системах дыхательной гимнастики.

Каждому, кто занимается развитием своего дыхания, известно, что в этой области имеется много систем. Некоторые из них стремятся к развитию мускулатуры дыхательных органов только различными способами вдыхания и выдыхания, другие — посредством дыхания, тесно связанного с гимнастическими упражнениями.

Следовало бы себе уяснить, что такое упражнение, как, например, приседание, никогда не может быть специальным упраж-

нением для дыхания, потому что приседание является напряжением, заставляющим сердце усиленно работать. Но совершенно так же, как приседание, так и всякое другое упражнение, дает, в конце концов, работу сердцу. Настоящей пользы от гимнастического дыхательного упражнения, по существу облегчающего работу кровообращения и сердца, таким образом не получится. При трудном дыхательном упражнении, которое исполняется только помощью различных способов дыхания, без содействия гимнастического упражнения, работа сердца должна быть направлена на дыхательные мускулы, а не растрачиваться на движение.

Единственным исключением могут служить легкие и естественные упражнения на выносливость, при чем легкими упражнениями должны считаться подпрыгивание на месте и через скакалку, а естественными — незаменимый бег на выносливость с правильным дыханием. К таким естественным упражнениям следует причислить танцы и ритмическую гимнастику в том случае, если она постепенно доводится до высоких достижений и выносливости. Среди физических упражнений, упражнения скоростные, силовые и резкие требуют подготовительной дыхательной гимнастики, потому что большинство упражнений укрепляют не мышцы сердца, а только периферические. Само собой разумеется, что всякое разумно построенное гимнастическое упражнение одновременно развивает и дыхание. Но одного гимнастического упражнения для начинающего мало; оно не разовьет его дыхания так, чтобы приноровить его к более сильным упражнениям и чтобы получилась максимальная польза для сердца и для дыхательных мускулов. Развитие внутренних органов является первым условием для развития мускулов. Физическая сила в большинстве случаев превышает способность правильно дышать, вследствие чего гиревики часто умирают преждевременно. Следовательно нужны такие упражнения, при которых все внимание сосредоточивалось бы исключительно на дыхании. «Немецкая гимнастика» учит тому, насколько важна для человека способность сосредоточиваться. Существуют гимнастические системы, построенные исключительно на иннервации, напряжении мышц и на концентрации, цель которых — выработка исключительно людей.

Нам же нужны такие дыхательные упражнения, в которых концентрация направлена на физическую пользу человека, т. е. на его легкие, сердце и дыхательные мускулы. Поэтому дыхательную гимнастику нужно отделить от других физических упражнений. Для хорошо развитого тела сильные гимнастические упражнения являются, разумеется, и дыхательными упражнениями. Такие упражнения, как, например, упражнения 8-й, 10-й, 9-й и 4-й групп моей гимнастики, требуют большого развития дыхания. Для того чтобы достигнуть его, необходимо, подобно певцам, подготовить сердце и легкие при помощи дыхательных упражнений. Далее я утверждаю, что и сильно развитому телу нужны такие дыхательные упражнения, ибо, с одной стороны, одних физических упражнений недостаточно, чтобы дать легким удовлетворительную работу; с другой же стороны, не следует каждый раз утомлять себя такими сильными упражнениями, которые могли бы в достаточной мере дать работу органам дыхания. При такой подготовке чувствуешь себя способным сейчас же после нескольких специальных упражнений перейти к любому более сильному спорту, ибо легкие эту работу выдержат.

Впрочем, все эти мысли прекрасно изложены Мюллером в его системе дыхания. Он прекрасно поясняет также внутренние процессы во время дыхания и снабжает их отличными рисунками. Среди прежних авторов он был, кажется, единственным, точно распределившим функции дыхания в своих упражнениях. Зато шведская гимнастика и старая система Линга почти не касаются вопроса дыхания; даже Нильс Бук в своей превосходной системе для сильных, тренированных людей, под названием «Основная гимнастика», совершенно обходит самое главное, самое существенное в физическом развитии, а именно — дыхание.

Я прекрасно знаю, что многое из вышесказанного идет в разрез с распространенными за границей системами, но мои взгляды основаны не только на научных данных, но и на собственном опыте с моими многочисленными учениками в возрасте от 20 до 25 лет. Я убежден, что можно отлично делать дыхательные упражнения без того, чтобы организм предварительно

Рис. 32.
Лежа с опорой на руки, поднимать и опускать таз (упр. 97).

Рис. 33.

Рис. 34.
Стоя на коленях с опорой, опускание туловища (упр. 111).

требовал притока кислорода, как это думает Мюллер. Я считаю даже неправильным делать некоторые упражнения, когда имеется потребность в воздухе. Почти все системы дыхательных упражнений, пользующиеся гимнастическими упражнениями, мало заботятся об успокаивающем сердце дыхании и почти не

Рис. 35.
Вращать туловище и сесть по-турецки (упр. 116).

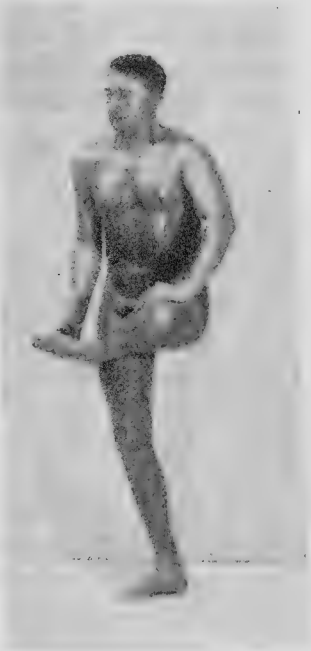


Рис. 36.
Притягивание голени (упр. 119).

придают никакого значения чрезвычайно важному вопросу выдыхания. Дыхательные упражнения для успокоения сердца никогда не следует соединять с физическими упражнениями.

Я отнюдь не критикую те системы, которые не разделяют моих взглядов, потому что держусь того мнения, что во всякой системе есть доля истины. В настоящее время, к сожалению, так мало занимаются гимнастикой, и так мало людей интересуются вообще культурой тела, что, в конце концов, всякое

упражнение, если оно хоть мало-мальски соответствует физиологическим требованиям, принесет начинающему пользу.

В. О дыхательной гимнастике вообще.

Непременным условием рациональной дыхательной гимнастики является дыхание через нос, а не через рот. Многие придерживаются неправильного взгляда, что вдыхать следует через нос, а выдыхать через рот. Достаточно знать, что слизистая оболочка носа легко высыхает и не может справляться со своей работой, если путем выдыхания ей не будет сообщено некоторое количество влаги. Зимой, например, совершенно невозможно пользоваться носом только для вдыхания, потому что слизистая оболочка распухает, если она не согревается выдыханием.

Однако бывают случаи, когда выдыхать следует через рот. Начинающих я заставляю выдыхать определенно через рот, чтобы таким образом иметь возможность проверять дыхание во время упражнений. Затем, при дыхательных упражнениях, которые далее будут указаны, нужно выдыхать через рот для того, чтобы вызвать необходимое сопротивление. В спорте встречаются и другие случаи, когда одно дыхание через нос является недостаточным. Спортсмены сознаются, что при большом напряжении в очень сильных упражнениях они дышат помимо носа также и ртом. Далее надо обратить особое внимание на то, чтобы ни одно дыхательное упражнение не делалось насильственно и судорожно. Воздух впитывается носом, мускулы при этом ничуть не должны быть напряжены; следует избегать малейшего напряжения и лишнего утомления. При более сильных упражнениях напрягаться должны только те мускулы, которые должны развиваться посредством данного упражнения; поэтому некоторые системы дыхания требуют совершенно ошибочно, чтобы вся мускулатура оставалась расслабленной. Бывают упражнения, при которых мышцы рук тоже должны быть напряжены, чтобы служить опорой лопаткам, к которым прикреплены вспомогательные дыхательные мышцы. В особенности начинающие никогда не должны задерживать дыхание.

Очень много людей страдают от закупорки носа и аденоидов,—недостаток, который заметно и вредно отражается на физических, а главное на психических способностях человека. Человек, у которого имеются аденоиды, должен обязательно обратиться к специалисту и удалить их. Детям особенно необходимо дышать через нос. В детском возрасте такая операция носа — сущие пустяки. Причину неуспевания ребенка в школе нужно часто относить к закупорке носа.

Мужчине обычно, для вдыхания воздуха в легкие, служат диафрагма и мускулы живота. Если же требуется сильное напряжение, и легким нужно больше воздуха, брюшного дыхания недостаточно, и надо, чтобы на помощь пришло грудное или реберное дыхание. Незначительное количество воздуха может еще быть введено в верхушки легких помощью некоторых вспомогательных мускулов, например, подыманием плеч и т. д. Но к такому ключичному дыханию, которое при большом напряжении дает лишь незначительно растяжение груди, прибегать не стоит. Если нужно особенно укрепить одно из легких, это достигается односторонним дыханием. Для этого одной рукой опираются в бок о ребра и одновременно слегка нагибают в сторону верхнюю часть корпуса, другую руку кладут на голову. Для здоровых такого рода дыхание бесполезно. Женщина дышит, в силу физиологических причин, вероятно, связанных с беременностью, обычно грудью. Вредное для нее затягивание тела только усиливает эту привычку.

Дыхание вовсе не производится непосредственно самим движением легких. Легкие, не обладая мускулами, не могут сами по себе растягиваться. Верхние ребра приподнимаются посредством различных мускулов верхней части туловища и шеи; тем самым грудная клетка расширяется. Гимнастики легких в фактическом смысле этого слова не существует, есть скорее мускульная гимнастика, способствующая дыханию. Чтобы для укрепления дыхательных мускулов придать им некоторую сопротивляемость, можно вдыхать либо сквозь сжатые губы, либо сквозь зубы, прижав к ним язык. Здесь следует упомянуть о так называемом фонетическом выдыхании, при котором, равномерно выдыхая, произносится нараспев какая-нибудь гласная;

это выдыхание очень хорошо при индивидуальных упражнениях. На основании долголетнего опыта с сотнями моих учеников, я считаю такое шипящее выдыхание для людей здоровых, но с запущенными и неразвитыми легкими, очень полезными.

Такое же превосходное действие оказывает всасывающее дыхание, описанное в дыхательном упражнении № 6. От этого дыхания грудная клетка сильно расширяется, не вбирая, однако, вначале много воздуха.

Следует еще раз подчеркнуть, что безупречный выдох так же важен, как и вдох. Легко понять, насколько выдох важен, если вспомнить, что только 4,38% полученного кислорода перерабатывается организмом, а весь остальной запас его снова расходуется. Выдох человека есть не что иное, как испражнение легких. Брезгливость и естественное чувство самозащиты должны были бы заставить каждого человека проветривать ежедневно легкие многократным выдыханием.

Это чувство самозащиты должно было бы простираться и на уход за кожей. Известно, что человек дышит также кожей. Профессор Шлейх называет кожу вывороченным на изнанку легким. Это дыхание через кожу является химическим процессом. Многие думают, что могут вызвать его, намыливая как можно больше тело. Я же доказываю, что частое потребление мыла вредно тем, что сушит кожу. А кожа может дышать только тогда, когда сальные железы покрыты салом, почему и рекомендуется ежедневно смазывать тело жирами.

Следует также как можно чаще быть на воздухе и солнце раздетым. Во-первых, это способствует интенсивному дыханию кожи; во-вторых, это является лучшим средством от туберкулеза. Как одно из дыхательных упражнений, я рекомендую частое выпячивание грудной клетки. Опасение, что от этого наружная часть легких может потерять свою эластичность, могло бы иметь место только в том случае, если бы кто-нибудь изо дня в день жил и работал с выпяченной грудью. Такая возможность, конечно, исключается, и вопрос идет о мимолетных упражнениях, которые столь же полезны, как и шипящее выдыхание. Следовательно экскурсия грудной клетки нисколько не пострадает от того, если тонус ребер и мускулов, подымаю-

щих грудную клетку, станет слишком сильным. Надо в таком случае стараться производить очень глубокие, продолжительные выдыхания брюшными мускулами и нижними ребрами. Здесь я должен указать на одну весьма распространенную ошибку, которую констатировали лишь недавно, благодаря новым научным исследованиям. Диафрагма сама не выдыхает, а поддается только силе мускулов живота, которые прижимают желудок к ослабевшей диафрагме и приподнимают его кверху. Брюшные мышцы являются таким образом противодействующими диафрагме и действительными выдыхающими мускулами, тем более, что, сжимаясь, они оттягивают книзу ребра, к которым они прикреплены. Это доказывает, насколько правилен мой способ развития посредством противоположно-построенных дыхательных упражнений; правилен поэтому и метод моей гимнастики, стремящийся воспитать путем продолжительных гимнастических упражнений сильную, гибкую и растяжимую мускулатуру туловища. Развитие дыхания — синоним развития мускулатуры.

При дыхательных упражнениях вообще и при дыхательном упражнении № 2 в частности работа правого желудочка сердца значительно облегчается, потому что кровь может свободнее протекать через капиллярные сосуды легких.

Делая дыхательную гимнастику, следовало бы обращать особое внимание на те упражнения, которые требуют часто повторяющегося и глубокого выдоха. Нужно как можно чаще проделывать полное выдыхание. За сильные упражнения можно приниматься только после того, как более легкие и подготовительные уже заучены и долгое время проделывались. Начинающий, упражняясь ежедневно, может перейти к трудным упражнениям только через 3—5 месяцев. К трудным упражнениям я причисляю особенно тщательно исполняемые шипящие выдыхания и грудное дыхание посредством вдоха с сопротивлением (дыхательное упражнение № 6).

Далее я описываю несколько дыхательных упражнений, проверенных мною в течение многих лет. Невозможно, разумеется, чтобы начинающий точно знал все тонкости и разновидности дыхания. Начинающие с совершенно запущенным телом, что,

к сожалению, часто встречается у пожилых людей, должны были бы начинать с самых простых упражнений, примерно, с таких, какие делают больные. При таких упражнениях надо лечь, и, прикладывая руку то к груди, то к ребрам, то к животу, стараться ощутить разницу в дыхании. Надо также делать лежа простые дыхательные упражнения с подыманием рук в стороны. При хорошо развитом дыхании опытный человек может даже почти что говорить о спинном дыхании, ибо, выпятив грудь, можно при известном положении рук и плеч, ощущать, как посредством притягивания спинных мускулов к обращенным к спине стенкам легких в последние нагнетается еще немного воздуха. Правда, все это скорее воображение, вызванное тонко развитым ощущением мускулов. Следовало бы тоже при дыхательных упражнениях почаще опираться руками о спинку стула или подоконник, потому что лопатки от этого хорошо устанавливаются, а к ним прикреплена большая часть дыхательных мускулов.

Упражняющийся, безразлично, будь он мужчина или женщина, достигнет после нескольких месяцев настойчивой работы прекрасных результатов и тем самым — улучшения здоровья, физической силы и здоровых, сильных легких.

Г. Школа дыхания.

Можно делить дыхательные упражнения на упражнения для успокоения сердца после сильных упражнений, на подготовительное дыхание и на упражнения для очищения и для укрепления легких, а также для укрепления дыхательных мускулов.

Дыхательные упражнения для успокоения сердца

1. Сделай глубокий выдох в положении «ноги врозь» или в основном, а затем вдохни, медленно подымая руки в стороны. Не задерживая дыхания, выдохни, при опускании рук.

2. После каждого большого утомления, например, бега, упражняющийся должен сперва пройти несколько шагов, спо-

койно вдыхая и выдыхая, подымая и опуская руки в стороны назад. Только после того, как сердце и легкие до известной степени отдохнут, можно снова приняться за более легкие дыхательные упражнения, способствующие выделению из легких наибольшего количества углекислоты. Для этой цели послужит лучше всего упражнение для выдоха. Прекрасно годится также глубокое дыхание из подготовительных упражнений, но только если за ним последует полное выдыхание.

3. Если после тяжелой работы упражняющийся сильно запыхался и сердце никак не может успокоиться, хорошо сесть на пол, прислонившись спиной к стене и, без напряжения спокойно и глубоко несколько раз вдохнуть, обращая при этом особое внимание на выдох. Вдыхание может еще усилиться от того, что лопатки, правильно установленные посредством упора рук, служат прекрасной опорой прикрепленным к ним мышцам, подымающим ребра, равно как и большой грудной мышце.

4. Нижеприведенное упражнение в брюшном дыхании также является превосходным успокаивающим упражнением: ляг на спину и вдохни спокойно как можно больше воздуха при помощи диафрагмы; грудная клетка в это время остается неподвижной. Пусть начинающий сложит руки на животе, чтобы ощутить весь процесс, происходящий внутри.

5. Лежачее на спине положение особенно полезно для успокоения после сильного утомления.

Подготовительные дыхательные упражнения

Глубокое дыхание

Глубокое дыхание по моему методу могло бы также служить для успокоения сердца, если бы вследствие этого не должна была одновременно выполняться работа мышц, заключающаяся в подымании рук выше линии плеч; это движение отнимает силу от дыхания.

Подними руки в стороны, несколько выше линии плеч, затем опусти их немного ниже плеч и поверни ладони кверху. Подними затем руки вверх. До первого подымания рук нужно глубоко вдохнуть; потом немного выдохнуть при повороте ла-

доней, а подымая руки вверх, сильно вдохни всей грудью. При последнем вдохе встань на носки расставленных врозь ног. При опускании рук медленно выдыхай, но в промежутке опять слегка вдохни воздух, после чего сильно выдохни.

Это упражнение может быть выполнено на ходу.

Полное выдыхание

Полный выдох так же важен, как всякое дыхание. Посредством полного выдыхания удаляется из легких почти весь

Рис. 37.
Выбрасывание назад плеча (упр. 131).

Рис. 38.
Выбрасывание одной руки вверх другой назад (упр. 133).

использованный воздух. Для того чтобы выдохнуть воздух, согни слегка вперед верхнюю часть туловища и скрести выпрямленные вперед или согнутые в локтях руки, вследствие чего

ребра сжимаются верхней частью рук. При этом усиленно выдохни из легких весь воздух. Сжимание нижних ребер может производиться и ладонями.

Упражнения

Различные способы выдыхания. Все упражнения могут соединяться с различными способами выдыхания. Фонетичное, или звучное выдыхание, при котором произносится нараспев гласная, может быть тоже в своем роде очень хорошо. Однако

Рис. 39.
Сгибание колен с приподниманием пяток (упр. 135)

применение его возможно в большинстве случаев только тогда, когда упражняющийся находится один в своей комнате. Шипящее выдыхание можно разучивать не только в больших группах, оно действительнее и полезнее для здорового человека. Воздух может выходить между зубами с постоянно нарастающим шипением, и, наоборот, шипящий звук может начаться громко и постепенно стихать. Далее, воздух можно выпускать равномерно до самого конца. Для достижения наиболее удачного, но

одновременно и трудного способа шипящего дыхания надо выталкивать воздух как бы толчками, то громко, то, наоборот, тихо, но обязательно с перерывами. Рекомендуется также для очищения легких, после вдыхания, широко открыв рот, полностью выдохнуть воздух.

Положение рук. Положение рук надо предоставить частной инициативе каждого, охотно и добросовестно относящегося к делу, упражняющегося. Опытный гимнаст ощущает при различных положениях рук разницу во вдохе, что вполне понятно. В дыхательных упражнениях №№ 1, 2 и 5 указаны все важнейшие положения рук. Но, кроме того, очень важно опираться во время упражнений руками о спинку стула, подоконник, или, подняв руки на уровне плеч или над головой, держаться ими за оконную раму.

Дыхательное упражнение № 1

Трудное дыхание

Выдыхай сперва стоя «ноги врозь». Затем сильно и медленно вдохни воздух через нос и втяну при этом живот. Вдыхая, сложи руки на животе, скрестив пальцы, а локти выставь слегка вперед. В последние момент вдоха встань на носки. Вдыхай шипя, через рот, оказывая входящему воздуху сопротивление языком, зубами и губами. Затем следует обычное успокаивающее дыхательное упражнение.

Дыхательное упражнение № 2

Диафрагмальное дыхание

Выдохни воздух. Медленно вдохни грудью, расставив ноги врозь. Медленно подымай во время вдоха руки вдоль бедер и положи их на пояс. Локти выдвинь немного вперед. Затем выдохни воздух брюшными мышцами шипящим выдохом так, чтобы получилось втягивание внутрь только стенок живота и нижних ребер. Верхняя часть груди остается так же неподвижной, как во время полного вдоха. Выдохнув при абсолютно

неподвижной груди как можно глубже, дай воздуху снова набраться, чтобы получилось ощущение сильного расширения всей груди. Затем медленно выдыхай, опуская руки, и закончи полным выдохом.

Дыхательное упражнение № 3

Полное дыхание

Выдохни сперва воздух, сильно вдохни брюшным дыханием и наполни затем среднюю и верхнюю часть груди. В последний момент вдоха слегка втягивается самая нижняя полость нижней части живота, дабы дать некоторую опору поднятой груди. Приподнятые ребра расширяют и подымают диафрагму, отчего живот слегка опускается. Медленно выдохни равномерно шипящим звуком сквозь зубы сперва животом, а затем грудью. Вслед затем полный выдох и опять легкий вдох с поднятыми до линии плеч руками.

Дыхательное упражнение № 4

Брюшное дыхание

Выполни брюшное дыхание, описанное в группе успокаивающих упражнений таким образом, чтобы вдох через рот получился всасывающий, а выдох — шипящий.

Дыхательное упражнение № 5

Для выдоха

Не слишком глубоко, непринужденно и без напряжения вдохни, приняв стойку с шагом одной ноги вперед, подыми ненапряженные руки вперед — в стороны. Затем начинается упражнение в выдохе без напряжения, но заканчивающееся с величайшей энергией и полным выдохом. Во время выдоха энергично подведи руки под согнутую верхнюю часть туловища; это упражнение имеет большое значение, приучая к глубокому выдоху.

Дыхательное упражнение № 6

Грудное дыхание

Сделай легкий вдох, а затем глубокий, полный выдох. Сложи перед животом руки и втяни медленно воздух сквозь сжатые губы так, чтобы при начале вдоха под ребрами в животе образовалась глубокая впадина, в которую мог бы свободно войти кулак. Затем медленно, спокойно и шипя выдыхай, после чего закончи небольшим успокаивающим дыханием. Начинающим рекомендуется не слишком увлекаться этим упражнением.

Дыхание во время бега

Во время спокойного бега на выдержку выдыхай всегда через нос во время большего числа шагов и вдыхай во время меньшего. Отношение числа вдохов и выдохов к числу шагов равно следующим величинам: 2 к 3, 3 к 5, 5 к 8, 8 к 13. Эти данные находят себе подтверждение в том, что отдача организмом углекислоты важнее, чем введение в него кислорода. Полученное таким образом продолжительное выдыхание должно увеличить при учащении пульса, паузы между биениями сердца, сжать сердце и устранить опасность возможного расширения сердца. Сердце между двумя такими паузами отдыхает и исполняет в течение некоторого времени работу, проявляющуюся в ударах пульса. Каждый участник бега достигнет при таком распределении дыхания прекрасных результатов, как только освоится с неприятным ощущением, происходящим от этого в первое время. Чтобы предотвратить в сухую погоду высыхание слизистой ооблочки, а в холодную — распухание ее, необходимо тренировать себя в выдыхании через нос.

Дыхание во время ходьбы

Огромную пользу приносит способ дыхания во время ходьбы, который выполним при всех обстоятельствах. Следовало бы заставить себя при всех прогулках, равно как и при беге, обращать больше внимания на выдох, чем на вдох. Так, следовало бы, например, в течение пяти шагов вдыхать и осо-

бенно глубоко выдыхать минимальнно в течение 8 шагов. Полученный от этого прекрасный результат может быть, если вопрос идет не об утомительном соревновании, увеличен после выдоха и перед следующим вдохом паузой, длительностью в 3 шага. Однако воздух никогда не следует задерживать в легких. Особенно полезным считается при всякой ходьбе резко выпячивать грудь в течение нескольких шагов и дышать только диафрагмой, но отнюдь не задерживая воздуха. Поразительно, насколько такая незначительная причина влечет за собой крупные и благотворные последствия не только по отношению к общей мускулатуре тела, но и по отношению к настроению человека.

13. УХОД ЗА КОЖЕЙ

Люди иногда ухаживают за своим телом; но уход этот касается всегда только видимых частей тела. Конечно, рука с тщательно отполированными ногтями красива, но очень дурно, когда рука с отполированными ногтями грязна. Лицо и руки моются обычно каждый день, по меньшей мере утром, но далеко не все моют свое тело достаточно часто. В крайнем случае ведь можно скрыть плохо вымытое лицо слоем пудры, а дурной запах грязного тела — духами.

Ко всему тому наше обычное платье чрезвычайно не гигиенично: оно препятствует правильному кровообращению и доступу воздуха под мышками и в паху. Большинство людей одевается слишком тепло, и не только на улице, но и дома или на работе.

Именно платье и мешает человеку заботиться о своем теле, так как оно слишком легко скрывает от других людей все недочеты.

Конечно, нельзя требовать, чтобы люди во всех условиях ходили раздетыми или легко отдетыми, но нужно действовать так, как-будто человек не покрывает своего тела одеждой, т. е. заботиться о крайней чистоте тела. Нужно, чтобы человеку было приятнее чувствовать, что его ноги чисты, чем то, что его ногти «наманикурены».

Для этого вовсе не нужно располагать ванной: достаточно иметь больших размеров умывальную чашку. Даже достаточно было бы каждое утро обтираться мокрым суровым полотенцем.

Самое правильное было бы пользоваться при этом холодной водой, но не все переносят холодную воду, особенно зимой и в не жарком помещении; поэтому приходится прибегать к воде комнатной температуры и даже к подогретой воде, если это возможно. Пользоваться горячей водой в холодном помещении не рекомендуется.

Однако для очищения тела горячая вода лучше. Это не следует забывать; холодная же служит только целям закаливания; впрочем холодная вода полезна для меньшинства людей, закаливаться же гораздо лучше путем воздуха. Правильный путь был бы следующий: после омовения горячей водой принимать холодный душ, не обливая холодной водой голову; это отличная гимнастика для кровеносных сосудов, но с ней нужно обходиться довольно осторожно и запрашивать предварительно совета врача.

Одно из крупных заблуждений человечества касается употребления мыла. Мыло приносит не мало вреда, который, впрочем, с трудом подмечается, так как вредное действие мыла сказывается очень медленно. Мыло обезжиривает кожу, а кожа, недостаточно прожиренная, не может противодействовать вредным влияниям. Правда, большинство людей не может мыться без мыла, но в таком случае обязательно следует смазывать кожу жировыми веществами.

Дело в том, что природа устроила так, что кожа постоянно смазывается продуктами сальных желез, расположенных на периферии человеческого тела. Обильное употребление мыла делает кожу сухой и дряблой, а это препятствует правильному функционированию кожных покровов. Сухая кожа не в состоянии выделять продукты распада так, как это делает нормально жирная кожа; а раз продукты распада не выделяются достаточно энергично, появляются всякого рода воспалительные процессы, явления простуды и самоотравления. Для того чтобы содействовать выделительной функции кожи, очень полезно потение, но после потения нужно обязательно позаботиться об

очистке кожи. Совершенно неправильно было бы думать, что жир, покрывающий кожу, мешает кожному дыханию; это дыхание представляет собою химический процесс, который доступен только здоровой, естественно-прожиренной коже.

Современники совершенно разучились ухаживать в этом смысле за своей кожей. В старину люди, напротив, обладали этим искусством. Древние греческие атлеты перед занятием физическими упражнениями смазывали тело маслом и посыпали его песком и повторяли смазывание по окончании упражнений. И в настоящее время многие некультурные народы пользуются различными маслами для натирания и для врачевания. Предполагается, что у этих народов легко проходят всякие венерические болезни именно из-за обычая пользоваться маслом для натирания.

В наших условиях лучшей основой для жировых мазей служит оливковое масло. Необходимо остерегаться минеральных масляных веществ, которые совершенно не годятся для наших целей.

Совершенно так же, как и гимнастика, натирание маслом действует не слишком быстро. Впрочем, уже через неделю результаты начнут ощущаться.

Я обычно натираю маслом все тело после омовения и пользуюсь для этого не только оливковым маслом, но подсолнечным или маковым. Не следует забывать смазывать тело подмышками, внутреннюю сторону бедер и половые органы;; эти части тела легче всего впитывают масло.

Иногда я прибавляю в масло немного растолченной пемзы и сильно растираю кожу этим составом; это великолепно очищает кожу. Вовсе не обязательно, чтобы масло совершенно вошло в кожу, но нужно принять в соображение, что белье при этом условии сильно пачкается.

Очень полезно соединить с натиранием растирание всего тела. Растирание должно быть жестким, кожа выносит очень жесткое натирание и щадить ее в этом отношении нечего. Лично я очень мало пользуюсь мылом, зато ежедневно растираю тело жесткой щеткой, что гораздо лучше, чем мыло, очищает кожу. Я рекомендую тренировать кожу для того, чтобы сделать ее ме-

нее чувствительной. Для этой цели нужно сначала растирать ее суровой тканью, потом мягкой стороной люфы и далее —

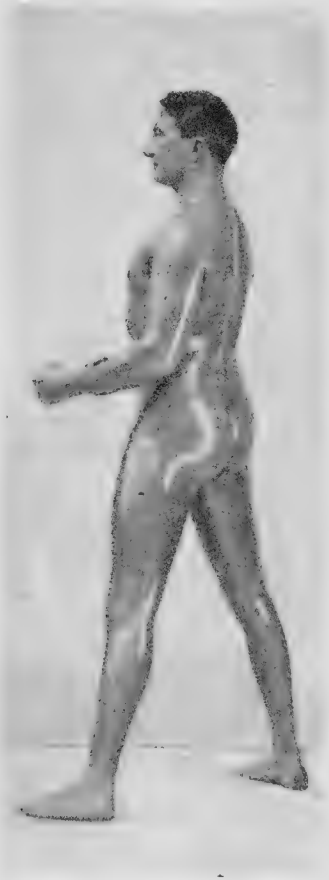


Рис. 40.
Выбрасывание одного плеча вниз, другого вверх (упр. 153).

жесткой стороной и, наконец, можно начать растирание щеткой. После этой процедуры полезно облить тело холодной водой и насухо растереть его.

Упражнения в растирании впервые ввел И. П. Мюллер, и это его большая заслуга.

Я рекомендую следующие упражнения.

1-е упражнение. Сгибание туловища назад и затем глубоко вперед; при сгибании назад растирать ладонями переднюю сторону туловища от груди к животу. При сгибании вперед от

Рис. 41.
Резкое вращение туловища с выбрасыванием руки (упр. 173).

спины к пояснице, через ягодицы к задним сторонам бедер и при выпрямлении через переднюю сторону бедер и живот к груди. Повторить 6—12 раз.

2-е упражнение. Выпрямить левую руку и растирать правой рукой верхнюю часть левой руки от кисти к плечу и затем по нижней стороне от кисти до подмышек. Здесь дается правой рукой удар под левое плечо, левой рукой удар по правому плечу и начинается растирание правой руки. Повторить 14—20 раз.

3-е упражнение. Согнуть туловище в сторону, потом в другую; при этом делается растирание от бедер до подмышек. Повторить 14—20 раз.

4-е упражнение. Ноги врозь. Согнуть туловище вправо со сгибанием левого колена. Растирать обеими руками, начиная с наружной стороны бедра, вдоль нижней части бока, косо через живот и область диафрагмы. При этом левая нога выпрямляется. Затем то же с другой стороны. Повторить несколько раз в зависимости от силы.

5-е упражнение. Прямая стойка. Поднять правое колено к груди и, выпрямляя ногу, растирать обеими руками внутреннюю и наружную сторону ноги и дальше через живот до груди. Потом другую ногу. Повторить 8—12 раз.

6-е упражнение. Ноги врозь. Повернуть туловище налево и нажать руками на правую сторону груди. Затем резко повернуть туловище направо и растирать грудь влево. Повторить несколько раз.

II

УПРАЖНЕНИЯ «НЕМЕЦКОЙ ГИМНАСТИКИ»

1. УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ

Упражнения на расслабление распределены на нижеследующие группы упражнений, однако могут производиться самостоятельно, не в связи с какой-либо другой гимнастикой. При размахах следует обращать внимание на равномерное дыхание.

Руки

1. Расслабление рук толчком плеч. Ноги врозь, туловище расслабленно и без напряжения. Пассивно раскачивать и выбрасывать руки вокруг туловища, толчком плеча вперед и назад (рис. 1).

2. Расслабление рук опусканием их. Поднять одну руку вперед до горизонтального положения. Внезапно дать руке упасть; она должна затем пассивно раскачиваться без напряжения.

3. Расслабление обеих рук опусканием их. Ноги врозь. Руки вверх. Дать обеим рукам пассивно упасть с последующим раскачиванием.

4. Расслабление предплечья опрокидыванием. Ноги врозь. Одну руку вверх или в сторону. Наклоном в сторону (вправо) корпуса опрокинуть (левое) предплечье. Вследствие выпрямления корпуса и сгибания его в другую сторону рука возвращается в выходное положение (рис. 2 и 3).

То же самое обеими руками одновременно.

5. Расслабление предплечья поворачиванием. Легкий наклон верхней части туловища вперед, руки в стороны. Поворачивать руки внутрь, пока предплечья не опрокинутся (рис. 4 и 5).

6. Расслабление предплечья толчком колена. Ноги косо врозь, наклоненную верхнюю часть туловища подпереть левой рукой на выставленную вперед и согнутую в колене левую ногу. Плечо поднять вертикально вверх, предплечье расслабленно опущено. Вызвать пассивное качание предплечья толчком колена левой ноги (рис. 6).

7. Расслабление всей руки попеременно с предплечьем толчком колена. Выходное положение как в упр. 6.

При первом толчке колена предплечье подбрасывается вверх. Вслед затем вся рука расслабленно падает. Второй толчок колена снова подбрасывает всю руку вверх, после чего падает лишь предплечье.

8. Расслабление обоих предплечий толчком колена. Ноги косо врозь. Туловище слегка наклонить вперед. Руки в сторону, но предплечья свободно свисают. Пассивно раскачать кисти рук однократным толчком колена. Позже последовательные толчки правым и левым коленом.

9. Расслабление предплечий обеих рук раскачиванием их из положения руки в стороны толчком колена. Ноги широко расставить косо врозь, носками прямо. Туловище слегка наклонить вперед; руки в стороны, предплечья свободно свисают, колени слегка согнуты. Довести кисти рук до пассивного качания путем короткого сгибания и выпрямления колена. Позже последовательное качание путем толчков коленами вправо и влево.

10. Расслабление рук и плеч толчками колен. Ноги косо врозь. Туловище наклонить до горизонтали; руки свободно свисают. Пассивное качание рук внутрь посредством краткого сгибания колен. Вызвать повторными толчками колен расслабленное и возможно более высокое качание рук. При качании вверх — вдох (рис. 7 и 8).

11. Расслабление обеих рук и предплечий с согнутым туловищем толчком колена. Как упр. 10, но как только руки достигнут горизонтального положения, зафиксировать плечо; продолжают качаться одни предплечья.

12. Расслабление плеч и рук вращением согнутого туловища. Ноги широко расставить косо врозь. Туловище наклонить вперед. Руки свободно свисают. Сильное качание рук вправо и влево кверху, посредством размашистого вращения туловища. Ноги остаются прямыми. То же самое повторить при стойке с шагом вперед и с расслабленными ногами (рис. 9).

Ноги

13. Расслабление бедра толчком ноги. Опорную ногу поставить на скамейку или книгу. Выдвижением бедра свободная нога расслабленно качается взад и вперед с постепенным ослаблением (рис. 10).

14. Расслабление бедра соскальзыванием ноги. Опорную ногу поставить на скамейку или книгу. Свободную прямую ногу опереть пяткой на край стула. Путем легкого отодвигания таза дать соскользнуть ноге; получается расслабленное, пассивное качание.

15. Расслабление голени опусканием. Поднять прямую ногу, придерживая бедро руками. Затем дать упасть голени с пассивным качанием.

16. Расслабление голени соскальзыванием ноги. Нога опирается пяткой на край стула. Путем легкого отодвигания таза дать соскользнуть ноге; получается пассивное качание. Бедро остается неподвижным.

17. Расслабление голени толчком колена. Бедро подымается горизонтально, голень свободно свисает. От однократного короткого сгибания опорной ноги начинает пассивно качаться свободно свисающая голень. Позже путем последовательных толчков колена получается более продолжительное пассивное качание.

18. Расслабление ноги и голени толчком колена. Как в упр. 17. От первого толчка колена раскачивается вперед голень и падает вся нога. От второго толчка колена усиливается качание. После качания ноги вперед качается снова только голень.

19. Расслабление голени поднятой в сторону ноги. Прямая стойка, руки свисают без напряжения. Подымается в сторону левое бедро, голень свисает. Левая рука придерживает бедро близ колена. Довести голень до пассивного качания толчками таза и колена.

Бедра и поясница

20. Расслабление бедер резким сгибанием и толчком колена. Ноги широко расставлены косо; туловище слегка наклонить вперед, руки свободно свисают. Сгибанием левого колена туловища падает влево с поворотом плеч. Когда кончится пассивное качание рук — выпрямить левое колено и согнуть правое. Туловище упадет вправо (рис. 11—13).

21. Расслабление бедер размашистым поворотом и толчком колена при согнутом туловище. Ноги широко расставлены косо врозь; туловище наклонено впереди влево, руки свободно свисают, колени слегка согнуты. Выпрямлением левого колена и сгибанием правого туловища горизонтально откидывается вправо, равно как и руки, которые затем продолжают пассивно качаться. Позже последовательное качание справа налево (рис. 14—16).

Спина

22. Расслабление спины размашистым сгибанием. Ноги косо врозь, туловище немного наклонено вперед, руки свисают. Низко уронить туловище, дав рукам свободно качаться назад. При обратном качании рук вперед туловище выпрямляется. Колени почти не должны сгибаться.

23. Расслабление спины сидя. Сидеть с прямыми ногами, руки за голову, локти отогнуть как возможно больше назад, спину совершенно выпрямить. Развернуть грудную клетку. Затем уронить расслабленно вперед голову, плечи, локти и туловище.

24. Расслабление спины опусканием туловища. Ноги широко расставлены косо врозь; руки свисают без напряжения; колени легко согнуты. Уронить туловище над

правой ногой. После выпрямления то же над левой ногой и потом вперед.

Шея

25. Расслабление шеи.

а) Стойка с немного расставленными прямыми стопами. Уронить голову в сторону. б) Уронить голову вперед, потом назад. При этом закрыть глаза и во время качания головы вперед и назад слегка сгибать колени. в) Расслабленно описывать головою круги при неподвижных плечах.

Туловище

26. Расслабление туловища кружением. Ноги косо врозь руки свободно свисают. Уронить туловище вперед. Затем очень медленное кружение туловища с возможно более расслабленной мускулатурой при легком сгибании колен (рис. 17).

Все тело

27. Расслабление всего туловища. а) Прямая стойка с слегка расставленными прямыми ступнями. Уронить обе руки. б) То же, но уронить и голову. в) То же, но уронить и туловище.

28. То же, но с расслабленным сгибанием колен (рис. 18). Каждое из упражнений разучивать отдельно, затем последовательно повторить 2—3 раза.

29. Расслабление как подготовительное упражнение к толканию ядра. Основное положение для толкания. Расслабляющая волна пробегает по всему телу, начиная с ног, через бедра, туловище к плечам, предплечьям, кисти и пальцам. Туловище расслабленно опрокидывается вперед (рис. 19—21).

30. Расслабление как подготовительное упражнение к метанию диска. Основное положение для метания с места. Расслабляющая волна пробегает, начиная с бедер и туловища, к плечам и рукам, которые пассивно качаются до замирания.

2. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Первая группа

31. Положения. Изучение правильных положений. Основое положение, стойка ноги косо врозь, стойка с шагом вперед, стойка на носках. Во всех этих положениях подымать руки вверх, в стороны, вперед и вниз. Затем приступить к изучению расслабленной стойки[1]). Из такого положения движения рук производятся не с вытянутыми, а с формально напряженными руками. Подымание их происходит путем напряжения мышц

Рис. 42.
Лежа на боку с опорой, поднимание и опускание бедер (упр. 187).

плеча и верхней части руки, тогда как предплечье и кисть не напряжены.

32. Положения на земле[2]). Изучение разных способов стояния на коленях и сидения с различными положениями

[1]) Мы передаем термином «естественная стойка» то, что Зурен называет Laufstellung — стойка для бега. Это обычная прямая стойка, но ноги расставлены на ширину ступни с параллельными стопами, при чем одна стопа стоит несколько впереди другой.

[2]) Положениями на земле Зурен называет такие положения, в которых тело касается земли не только ступнями, т. е. положение сидя, лежа и на коленях.

рук, натянутыми и формально напряженными[1]). Садиться и вставать впоследствии без помощи рук.

Изучение перехода в лежачее на спине, на животе и на боку. Положение для тех, кто обладает достаточной силой рук — также изучение положения лицом вниз с опорой на руки.

33. Стойка ноги косо врозь[2]). Подымать напряженно вытянутые руки вверх через положение вперед и опускать вниз и назад как можно дальше. Вдыхать при подымании, выдыхать при опускании 3 раза.

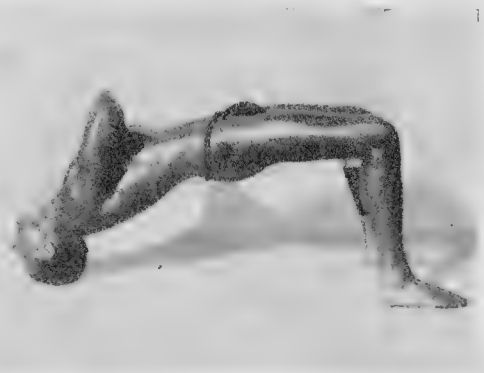


Рис. 43
Мост (упр. 195).

34. Лежачее положение на спине. Руки в стороны, ладонями на полу; поднять ноги к груди и поднять их вверх. Позже подымать ноги вверх и упражняться в опоре на плечи.

35. Стойка ноги косо врозь. Руки за спину, наклонить голову на бок, пружинящие движения головы вправо и влево, подбородок поднять, нижнее ухо подать вперед. 3 раза.

---

[1]) Формальное напряжение рук заключается в подтягивании мышц плеча, спины и верхней части руки. Противопоставляется формальному положению — натянутость, т. е. напряжение всех мышц руки.

[2]) Зурен называет нашу стойку «ноги врозь» стойкой «ноги косо врозь»; обе ступни стоят на одной линии.

36. Положение ноги косо врозь. Кружить рукой со сжатым кулаком вперед и назад, сперва медленно, затем все быстрее. Другая рука на поясе. По 6 раз.

37. Стойка на коленях с опорой на руки. Встать на четвереньки, ладонями вперед. Сгибать и разгибать руки; при сгибании вдыхать. Это подготовительное упражнение для последующих упражнений лежа с опорой на руки. После этого сделать потряхивание рук. От 3 до 5 раз.

38. Стойка ноги косо врозь. Руки вверх, пружинящие движения наклоненного вперед туловища. При сгибании выдыхать, при выпрямлении — вдыхать. По окончании вдыхать, опуская руки. 2 раза.

39. Естественная стойка. Руки за голову, поднимать и опускать пятки; приподнявшись на носки, покачаться на носках. После упражнения покачать расслабленные ноги.

40. Сидя с прямыми сомкнутыми ногами. Руки вперед, в стороны или за голову. Притягивать и выпрямлять ноги, раздвигать и сдвигать, с прямым, вертикальным туловищем. 3 раза (рис. 22).

41. Прямая, или естественная стойка. Руки в стороны, сгибание туловища в сторону, вправо и влезо, делая пружинящие движения.

Во время упражнения не наклонять туловище вперед. При наклоне выдыхать. 3 раза. Поднимание рук вперед, в стороны и вверх и опускание их, производится медленно и сосредоточенно.

Дыхательное упражнение № 1: дыхательное упражнение для груди.

42. Сидя по-турецки. Пружинящее нажимание руками на колени (рис. 23).

Вторая группа

43. Стойка косо ноги врозь. Вдохнуть и при медленном выдыхании поднять руки вперед, затем перевести их в стороны, как можно больше назад, ладонями книзу; затем со вдохом опустить их назад. Руки должны быть натянуты или формально напряжены. 3 раза.

44. Основное, или естественное положение. Руки слегка согнуть, выпрямить пальцы, сжать кулаки; делать это сперва медленно, но как можно сильнее напрягая пальцы и мускулатуру верхней и нижней части руки, потом быстрее.

То же делается с резким выбрасыванием рук. При выбрасывании кисть поворачивается наружу. Дополнительно сделать потряхивание рук.

Расслабление рук толчком плеча (см. упр. 1).

45. Естественная стойка. Поднять бедро до горизонтали. То же с подыманием рук в различных направлениях; руки должны быть натянуты или формально напряжены. 6 раз.

Расслабление бедра толчком (см. упр. 13).

46. Лежа на животе. Опереть туловище на локти, предплечья сложить рядом и внутрь. Приподымание и опускание таза со спокойным дыханием. 4—6 раз.

То же самое с опорой на руке лицом вверх.

Глубокое дыхание для успокоения сердца, лежа на спине.

47. Естественная, или прямая стойка. Руки в стороны, можно с формальным напряжением. Слегка поднять прямую ногу вперед в сторону, кружение ноги внутрь и наружу. Расслабление бедра посредством соскальзывания (см. рис. 14).

48. Ноги косо врозь. Руки в стороны, сжать кулаки и вращать горизонтально выпрямленные руки в плечевом суставе. Расслабление обеих рук опрокидыванием их (см. упр. 3).

49. Естественная, или прямая стойка. Раскачивание ноги в сторону наружу, заводя ее вначале немного вправо перед телом. То же с раскачиванием левой ноги вправо перед телом. Тем же самым образом делать раскачивание вперед и назад. Обе руки свободно раскачивать в противоположную сторону. 3 раза.

Глубокий вдох с полным выдохом.

50. Естественная стойка с сомкнутыми ступнями[1]). Руки вперед, можно с формальным напряже-

[1]) Равнозначаще прямой стойке с сомкнутыми носками.

нием. Согнуть колени, стоя всей ступней на полу. Продолжая сидеть на корточках, обхватить колени, касаясь ягодицами пяток (то же вдвоем, держа друг друга за руки). Дополнительно размахивание ног.

Расслабление голени посредством опрокидывания.

51. Лежа на спине. Руки за головой. Поднять ноги от земли на расстоянии ладони. Подымать попеременно то одну, то другую прямую ногу, с вытянутым носком. 3 раза.

Дышать лежа для успокоения сердца.

52. Стойка на сомкнутых коленях. Руки вперед, можно и с формальным напряжением. Медленное вращение туловища вправо и влево с пружинящими движениями и выдыханием. От 4 до 6 раз.

53. Прямая, или естественная стойка. Сгибание кистей нажиманием ладоней друг на друга у груди и опусканием сжатых рук.

Расслабление рук толчком плеча (см. упр. 1).

54. Сидя по-турецки. Руки за голову или свисают без напряжения. Нагнуть туловище над левым коленом, затем над правым и спереди к земле (рис. 24).

Дышать лежа для успокоения сердца полным дыханием.

Третья группа

55. Ноги косо врозь. Широко расставить ноги с прямыми ступнями, руки вверх. Вращение и сгибание туловища влево и вниз со сгибанием левого колена и с выдыханием. Выпрямившись, повторить то же самое вправо (рис. 25). 4 раза.

Дыхательное упражнение № 5: упражнение в выдохе.

56. Ноги косо врозь. Руки за голову с скрещенными пальцами. Вращение головы пружинящими движениями. Не задерживать дыхания. По 3 раза.

Расслабление шеи (см. упр. 25-в).

57. Сидя с прямыми сомкнутыми ногами. Руки в стороны с натянутыми предплечьями и сжатыми кулаками; кружение локтей для расслабления плеч при прямом корпусе.

58. Прямая, или естественная стойка. Руки за голову (или придерживаясь о стену или стул). Раскачивать ноги вправо и влево. Туловище может незначительно согнуться. 6 раз.

Глубокий вдох с полным выдохом.

59. Прямая, или естественная стойка. Горизонтально поднять правое бедро, спокойное и размашистое кружение колена и бедра с вертикально свисающей голенью. Попутно похлопывать по бедрам в виде самомассажа.

Расслабление бедра толчками.

60. Лежа на боку. Ноги сложить одна на другую, кисть нижней руки находится поблизости от плеча. Выпрямление руки и приподнимание верхней части туловища. Затем, не опуская верхней части туловища, выпрямить все туловище, приподняв бедра (боковая стойка лежа с опорой на руки).

Подымать, сгибать или кружить верхнюю ногу. После потряхивание рук (рис. 26 и 27).

Дышать лежа для успокоения сердца глубоким дыханием.

61. Стоя на коленях. Колени раздвинуть, руки вверх. Небольшое кружение туловища спиралью вправо, потом влево. 4 раза.

62. Прямая, или естественная стойка. Сгибание кистей вниз, вверх и в стороны, придерживая слегка поднятое предплечье. Дополнительно кружение и потряхивание кисти.

Расслабление руки опрокидыванием (см. упр. 2).

63. Ноги косо врозь. Параллельные стопы. Расслабленно упасть на корточки с сомкнутыми ногами и опираясь руками о колени. Высокое подпрыгивание, подняв руки с колен в выходное положение. Повторить несколько раз пружинящими движениями. Дополнительно размахивание ног. От 6 до 8 раз.

Глубокое дыхание с полным выдохом.

Расслабление голени соскальзыванием (см. упр. 16).

64. Ноги косо врозь. Приподнять пятки. Подпрыгивание со скрещенными ногами, меняя ноги и спокойно дыша.

65. Стоя на коленях. Присесть на пятки. Садиться справа и слева от голеней. Позже то же с руками вперед и вращением туловища внутрь (рис. 28). От 4 до 6 раз.

66. Стойка с шагом вперед. Принимать стойку с очень широким шагом.

Четвертая группа

67. Ноги косо врозь. Руки вверх, медленное кружение туловища вправо и влево, без вращения. При движении вниз — выдох. 3 раза.

Подымание и опускание рук производится медленно и сосредоточенно.

Дышать для успокоения сердца.

68. Естественная стойка. Руки формально напряжены и подняты косо вверх, кулаки сжаты. Размашистое сгибание колен стоя на носках, с раскачиванием рук назад; колени не разводятся. Дополнительно раскачивание ног. От 4 до 6 раз.

Дыхательное упражнение № 5: упражнение в выдохе.

Расслабление бедра толчком ноги (см. упр. 13).

69. Ноги косо врозь. Руки опущены с сжатыми кулаками. Медленное сгибание туловища вправо с одновременным сгибанием левого колена и сгибанием левой руки таким образом, чтобы левый кулак двигался к плечевой впадине. Правая рука параллельна правой ноге. Не сгибать туловища вперед. То же повторить влево (рис. 29) 2 раза.

70. Ноги косо врозь. Руки в стороны, расслабленно раскачивать их вперед таким образом, чтобы они скрещивались перед грудью; одновременно выдыхать. Примерно 4 раза.

71. Прямая, или естественная стойка. Руки за голову, вперед или в стороны; подымание ноги вперед и в сторону. 2 раза.

Дыхательное упражнение № 5: упражнение в выдохе.

Расслабление голени соскальзыванием (см. упр. 16).

72. Стоя на коленях. Присесть на пятки. Сгибание туловища назад с подыманием без напряжения рук (рис. 30). Дополнительно раскачивание ног.

Расслабление бедра соскальзыванием (см. упр. 14).

73. Ноги косо врозь. Кружение плеч при опущенных руках и спокойном дыхании.

74. Естественная стойка. Руки вперед, можно и с формальным напряжением. Опуститься на корточки и покачиваться (можно с взаимной поддержкой, держась за руки). Дополнительно раскачивание ног.

Дыхательное упражнение № 1: грудное дыхание.

Расслабление бедра толчком ноги (см. упр. 13).

75. Лежа на животе. Натянуть голени, выпрямить туловище, захватить руками ноги и дугообразно изогнуть туловище так, чтобы касаться земли одним только животом. Дополнительно лежа на животе, поднять руки вверх. Производить пружинящие движения вверх руками и туловищем, а также ногами и тазом, чтобы туловище снова образовало дугу.

Дышать лежа для успокоения сердца.

76. Прямая, или естественная стойка. Поднять прямую ногу и положить ее на край стола. Свободно согнуть туловище вперед с последующим раскачиванием. Обе ноги должны быть по возможности выпрямлены. Расслабление голени опрокидыванием (см. упр. 15).

77. Ноги косо врозь. Руки за спиной, сгибать голову вправо и влево; поднять подбородок, продвинуть вперед нижнее ухо. Дополнительно вращение головы вправо, левую руку положить из-за головы на правую ее сторону и тем самым усилить вращение. 3 раза.

Расслабление шеи (см. упр. 24-а).

78. Сидя с прямыми и сомкнутыми ногами. Руки вверх, за голову или опущены без напряжения. Сгибание туловища попеременно то к левой, то к правой ноге и вперед до земли. В последнем положении схватить руками щиколотки. Предварительно, если нужно, слегка натянуть ноги и усилить руками (руки за голову) наклон вперед.

Садиться и вставать можно и очень быстро.

Дышать лежа для успокоения сердца.

Пятая группа

79. Ноги косо врозь. Руки за спиной, кружение головы вправо и влево при спокойном дыхании. 3 раза.

80. Стоя на четвереньках. Выгнуть позвоночный столб, чтобы получилась круглая спина, затем как можно глубже опустить туловище, вследствие чего подымается и опускается таз. 4 раза.

Дыхательное упражнение № 1: грудное дыхание.

Рис. 44.
Стоя на коленях, сгибание туловища вперед (упр. 206).

81. Лежа на животе. Опереться руками о землю на уровне головы, впоследствии на уровне плеч; приподнять туловище при неподвижном тазе. То же с широко раздвинутыми ногами. 3 раза.

Расслабление предплечья опрокидыванием (см. упр. 4).

82. Прямая или естественная стойка. Подымание ноги вперед, назад и в сторону пружинящими движениями с взаимной поддержкой или с опорой об стену или об стул. 2 раза.

Расслабление бедра соскальзыванием (см. упр. 14).

83. Сидя на стуле. Откинуть туловище назад, чтобы оно образовало дугу.

Дыхательное упражнение № 5: упражнение в выдохе.

84. Различное сгибание колен. Естественная стойка, или стойка на носках. Медленное сгибание колен вперед,

Рис. 45.
Сгибание туловища вперед и поднимание ноги (упр. 211).

при совершенно прямом туловище. Руки вверх, в стороны, за голову или с формальным напряжением.

То же ноги косо врозь и с шагом вперед, различно распределяя центр тяжести. После плавного и медленного исполнения упражнения повторить еще несколько раз, быстро опуская и выпрямляя ноги. Дополнительно раскачивание ног и похлопывание бедер.

Дыхание для успокоения сердца.

Расслабление голени толчком колена (см. упр. 17).

85. Лежа на спине. Руки за голову или в стороны. Притянуть обе ноги к груди. Затем отвести их до пола сперва вправо, потом влево. Голова и туловище остаются в выходном положении. 3 раза. Ложиться на спину и вставать быстро.

Дышать лежа для успокоения сердца глубоким дыханием.

86. Ноги косо врозь. Параллельные носки. Установка рук как для бокса. Спокойное, широкое вращение правого плеча назад. Затем выбрасывание правого плеча в выходное положение. Ноги остаются прямыми, ноги согнутыми под углом. При спокойном вращении назад — вдыхать (рис. 92). От 6 до 10 раз.

Расслабление рук и плеч толчком колена (см. упр. 10).

87. Ноги косо врозь. Руки за спину. Пружинящее подымание сложенных за спиною рук. Тело держать прямо и неподвижно. От 4 до 6 раз.

Дыхательное упражнение № 1: грудное дыхание.

Расслабление бедра толчком (см. упр. 13).

88. Лежа на животе на стуле. Поочередное опускание и подымание ног.

89. Лежа на спине. Приподнять ноги на расстояние ладони от земли; спокойно поочередно притягивать к груди ноги, придерживая ногу руками под коленом. 4 раза.

90. Стоя на коленях. Откинуть туловище назад и захватить пятки. По выпрямлении наклонять таз в сторону и кружить им (рис. 31).

Шестая группа

91. Ноги косо врозь. Руки вверх. Сгибание туловища назад в пояснице при постепенном сгибании всего туловища. 3 раза.

Дыхательное упражнение № 3: полное дыхание.

92. Естественная стойка. Натянуть одну сторону таза, отчего нога приподымается на 2—3 *см* от земли. Плечи не подымать. 3 раза.

93. Стоя на коленях. Руки в стороны, выпрямление ноги назад и перевод ноги вперед для выпрямления. 2 раза.

Расслабление бедра толчком (см. упр. 13).

94. Ноги косо врозь. Встать в шаге расстояния перед стеной. Наклонно опереться о стену и оттолкнуться от стены. Увеличивать постепенно расстояние ног от стены.

Глубокое дыхание с полным выдохом.

Расслабление рук и плеч толчком колена (см. упр. 10).

95. Лежа на спине. Ноги широко раздвинуть, размашисто перевернуть верхнюю часть туловища через левое плечо влево и через правое — вправо, но обе ноги должны неподвижно продолжать лежать на земле. Руки вперед или в стороны (ноги придерживает помощник). 4 раза.

Дыхательное упражнение № 1: грудное дыхание.

Расслабление обеих рук опрокидыванием их (см. упр. 3).

96. Естественная, или прямая стойка. Поднять назад ногу и приподняться другою на носок. Делать руками взмахи вверх, во время чего вдыхать. Тело должно образовать дугу. 4 раза.

Дыхание для успокоения сердца.

97. Естественная, или прямая стойка. Сделать приседание, выпрямить ноги вперед, чтобы получилось лежачее положение лицом вверх с опорой на руки. Подымать и опускать таз, а также попеременное натягивание и вытягивание ног. Закончить упражнение лежа на спине или переходом в основное положение, перевернувшись в положение упора (рис. 32), лицом вниз.

98. Ноги косо врозь. Опустить косо вниз сильно напряженные руки и взмахивать ими назад и вверх, одновременно переходя в стойку на носках. 4—6 раз.

Дыхательное упражнение № 5: глубокий выдох.

Расслабление рук толчком плеча (см. упр. 1).

99. Естественная стойка. Сделать приседание, сделать кувырок, перевешивая и втягивая голову в плечи; подняться в прямую стойку.

100. Лежа на спине. Напряжением мышц живота прижать поясницу к земле.

101. Стоя на коленях с опорой на руки. Выгнуть позвоночный столб, чтобы получилась круглая спина, затем как можно больше разогнуть его, отчего подымается и опускается таз. Во время опускания спины выпрямить одну ногу вверх и назад, а при сгибании поставить ногу на место, а бедро пригнуть почти к самой груди. 4 раза.

Дыхательное упражнение № 3, полное дыхание.

102. Лежа на спине. Подымание обеих ног, перекидывание туловища и ног через голову; несколько раз коснуться пола носками; руки также отводятся за спину. Ноги должны быть, по возможности, прямыми.

Дышать лежа для успокоения сердца.

3. УПРАЖНЕНИЯ СРЕДНЕЙ ТРУДНОСТИ

Первая группа

103. Прямая стойка. Носки сомкнуть. Руки вперед. Вращение туловища вправо и влево пружинящими движениями; выдох при вращении. Ноги и ягодицы должны оставаться неподвижными. То же ноги врозь. 3 раза.

Дыхательное упражнение № 1: грудное дыхание.

104. Ноги косо врозь. Руки вверх, пружинящие движения рук назад. Туловище остается неподвижным.

Подымание рук вперед и в стороны и опускание их производится всегда медленно и сосредоточенно. Примерно 6 раз.

Дыхательное упражнение № 3: полное дыхание.

Расслабление рук и плеч толчком колена (см. упр. 10).

105. Лежа на спине. Поднять обе сложенные вместе ноги под острым углом к полу, попеременно втягивать к груди и выпрямлять колени, при равномерном дыхании. Дополнительно похлопывание бедер.

Дышать лежа для успокоения сердца.

Расслабление бедра толчком (см. упр. 13).

106. Естественная, или прямая стойка. Подымать попеременно колени к груди с сопротивлением рукой и опускать их тоже с сопротивлением. Не удерживать дыхания. Дополнительно похлопывание бедер. От 6 до 10 раз.

Расслабление голени толчком колена (см. упр. 17).

107. Ноги косо врозь. Руки в стороны со вздохом; быстрое вращение туловища вправо и влево в пояснице, при фиксации рук и медленном выдохе. Опуская руки — вдыхать. Примерно 6 раз.

Дышать для успокоения сердца полным дыханием.

Расслабление бедер резким сгибанием и толчком колена (см. упр. 20).

108. Ноги косо врозь. Руки в стороны, спокойное вращение туловища вправо и влево, продолжая держать руки в стороны. 3 раза.

109. Прямая стойка. Сгибание колен, с приподыманием пяток; руки вперед, колени разводятся; сперва медленно, потом быстрее. Дополнительно раскачивание ног. Примерно 6 раз.

Глубокое дыхание с полным выдохом.

Расслабление голени опрокидыванием (см. упр. 15).

110. Прямая, или естественная стойка. Руки вверх, или формальное напряжение; сгибание туловища в сторону пружинящими движениями. Туловище не должно наклоняться вперед. Выдох при сгибании. 6 раз.

111. Стоя на коленях с опорой на руки. Колени сомкнуть. Приподнять таз и крестец, чтобы получилась круглая спина, затем постепенно опускать таз на пятки. Вслед затем раздвинуть колени, низко опустить туловище, согнув руки и касаясь грудью земли. После этого медленно приподняться, сомкнув колени до выходного положения (рис. 33 и 34).

112. Естественная, или прямая стойка. Раскачивать ноги вправо и влево с взаимной опорой и с приподниманием на носок опорной ноги. Можно усилить упражнение, требуя выпрямления обеих ног.

Глубокое дыхание с полным выдохом.

113. Естественная, или прямая стойка. Руки вниз, поднять бедро до горизонтального положения, после чего выпрямить голень; затем опустить ногу. Дополнительно похлопывание бедер. По 3—4 раза.

Расслабление голени толчком колена (см. упр. 17).

114. Ноги косо врозь. Руки в стороны с сжатыми кулаками, ладонями вниз. Быстро кружить натянутыми руками, описывая небольшие круги. Увеличивать круги за спиной. Дополнительно большие круги руками вперед и назад. Продолжать дышать спокойно и ровно. То же с шагом вперед и с выпадом. Дополнительно потряхивание руками.

Дыхательное упражнение № 5: упражнение в выдохе.

Расслабление предплечья толчком колена (см. упр. 6).

115. Стоя на коленях. Руки за голову или подбоченившись. Сгибание туловища вперед с прогнутой спиной. Помощник держит за ноги. Бедро и голень должны образовать прямой угол.

При сгибании и выпрямлении — выдох.

Дыхательное упражнение № 3: глубокое дыхание.

Расслабление спины опрокидыванием туловища (см. упр. 24).

116. Ноги косо врозь. Руки свисают вольно. Медленно вращение туловища до полного поворота его назад. Ноги остаются на месте. Подымая руки вперед, медленно сесть по-турецки. Затем так же подняться и сделать обратное вращение. То же в обратную сторону (рис. 35). По 2—3 раза.

Дополнительно раскачивание ног.

Вторая группа

117. Ноги косо врозь. Сгибание головы влево, выпрямление и сгибание вправо с сопротивляющим нажимом рукой у виска. Во время напряжения выдох. По 4 раза.

Вслед затем кружение головы.

118. Естественная, или прямая стойка. Руки в стороны. Размашистый наклон туловища вправо с подыманием левой руки вверх и опусканием правой вниз. При сгибании вдыхать; при быстрых движениях ровные, глубокие вдохи. По 6—8 раз.

Дыхательное упражнение № 5: упражнение в выдохе.

119. Естественная, или прямая стойка. Поднять левую ногу, притянуть к себе голень, взявшись правой рукой за ступню. Отвести левое колено наружу, нажимая левой рукой вниз, в то время как правая приподымает кверху; повторить нажим несколько раз (рис. 36).

Расслабление бедра и голени толчком колена (см. упр. 18).

120. Лежа на животе. Руки вдоль туловища ладонями на земле. Приподнять от земли туловище.

То же с руками за спиной при одновременном отделении рук от пола. Дышать полным дыханием для успокоения сердца, лежа на спине.

Дышать полным дыханием для успокоения сердца, лежа на спине.

Расслабление спины наклоном вперед туловища (см. упр. 24).

121. Сидя с прямыми ногами. Ноги расставить. Руки вперед. Наклонить туловище вперед над правой ногой, захватить руками ступню и делать пружинящие движения с возможно более прямой ногой. То же влево. При наклоне — выдох. По 2 раза.

Садиться и вставать по несколько раз быстро без помощи рук.

Дышать лежа для успокоения сердца.

122. Ноги косо врозь. Руки в стороны ладонями кверху и сжав кулаки. Сильно напрячь мускулы рук; медленно сгибать руку при сильнейшем напряжении мускулов, согнув кисть под углом. Взгляд, воля и внимание должны быть устремлены на работающую мышцу. До сгибания руки — вдыхать. Но при этом упражнении можно также вдыхать во время сгибания рук (для дыхания Зурена, 1 ч.). Дополнительно качание рук и легкое похлопывание мышц-сгибателей. По 8 раз.

Дыхательное упражнение № 1: грудное дыхание.

Расслабление обеих рук опрокидыванием (см. упр. 3).

123. Естественная стойка. Руки вперед, приседание на одной ноге, подымая другую (можно стоя на скамейке или с поддержкой), затем по возможности так же выпрямить ногу. По 3 раза.

Дополнительно покачать и слегка похлопать ногу.

Расслабление голени толчком колена (см. упр. 17).

Рис. 46.
Выставление ноги вперед и сгибание туловища (упр. 212).

124. Лежа на спине. Руки за голову, медленно раздвигать и сдвигать поднятые под острым углом ноги при спокойном дыхании. Примерно 4 раза.

Дополнительно выпрямить туловище, притянуть к себе и обхватить руками ноги. Повторить несколько раз подряд, медленно и быстро.

Дыхательное упражнение № 4: брюшное дыхание.

125. Ноги косо врозь. Руки в стороны, туловище нагнуть вперед, быстрое вращение туловища вправо и влево; обратить главное внимание на энергичное выбрасывание верхней

руки и плеча; нижняя рука сгибается к груди под углом. При этом медленный выдох, для вдоха выпрямить торс. Позже с ровным и спокойным дыханием. По 4 раза.

Дыхательное упражнение № 5: упражнение в выдохе.

126. Стоя на коленях. Руки вверх. Сгибание туловища вперед настолько, чтобы обе руки целиком касались земли. Продвинуть туловище настолько вперед, чтобы бедра оказались в отвесном положении. Производить пружинящие движения настолько сильно, чтобы касаться грудью земли. Помощник может слегка нажимать на лопатки.

Глубокое дыхание с полным выдохом.

Рис. 47.
Лежа на боку, подтягивание ноги и поднимание туловища (упр. 213).

Расслабление спины размашистым сгибанием (см. упр. 22).

127. Лежа с опорой на руки. При слабых руках опора на стул. Кисти направлены вперед или слегка внутрь. Сгибание и выпрямление рук. При выпрямлении не подымать таз и плечи; тело должно быть выпрямлено. Вдыхать при сгибании, выдыхать при выпрямлении рук. 4 раза.

Дополнительно потряхивание руками.

Дышать для успокоения сердца с полным выдохом.

Расслаблять попеременно верхнюю часть руки и предплечье толчком колена (см. упр. 7).

128. Ноги косо врозь. Руки косо вверх в формальном напряжении, кулаки сжаты и прижаты друг к другу; туло-

вище с прогнутой спиной слегка нагнуть назад. Затем наклонить верхнюю часть туловища и руки рывком, как при рубке дров. При этом просунуть руки между ног назад и дать качанию рук заглохнуть; выдыхать громко. 4 раза.

Дыхательное упражнение № 5: упражнение в выдохе

Третья группа

129. Ноги косо врозь. Руки вверх в формальном напряжении. Раскачивание рук сбоку туловища; потом описывать ими круг, сперва справа, потом слева. Туловище остается неподвижным; производить при каждом дыхании определенное количество кругов, усиливая следующим образом пропорцию: 2—4, 3—5, 3—6.

Глубокое дыхание при полном выдохе.

130. Ноги косо врозь. Руки вверх, можно в формальном напряжении. Сгибание корпуса вперед до горизонтального положения. Раскачивание туловища справа налево при равномерном дыхании. 10 раз.

Дышать для успокоения сердца.

131. Ноги косо врозь. Носки параллельны. Руки вперед с сжатыми кулаками. Резкое выбрасывание назад левого плеча и левой руки, которая должна сгибаться таким образом, чтобы верхняя часть ее оказывалась позади в горизонтальном положении. То же правой рукой, выпрямляя левую. Позже в быстром темпе при равномерном дыхании. То же с шагом вперед (рис. 37). 10 раз.

Усиливать дыхание в следующей пропорции: при двукратном выбрасывании назад вдыхать, а при четверократном — выдыхать 2 : 4, 2 : 5, 3 : 6.

Дышать для успокоения сердца.

Расслабление рук и плеч толчком колена (см. упр. 10).

132. Лежа на спине. Руки в стороны или за головой. Подтянуть голени и поставить их вертикально, при прямом туловище, приподымание и опускание пяток. Равномерное дыхание. Непосредственно затем похлопывать икры и бедра.

Дыхательное упражнение № 4: брюшное дыхание.

Расслабление спины опусканием туловища (см. упр. 24).

133. Прямая, или естественная стойка. Руки свисают с сжатыми кулаками. Сгибание туловища влево, сильное выбрасывание согнутой руки кверху через голову и рывок назад за спину левой руки. Быстрая смена положения рук при равномерном дыхании (рис. 38). От 6 до 8 раз.

Дыхательное упражнение № 3: полное дыхание.

134. Стоя на коленях. Руки вверх в формальном напряжении; отставить в сторону левую ногу таким образом, чтобы между ногами образовался по меньшей мере прямой угол. Сгибание туловища влево, опуская при этом левую руку в сторону и согнув правую. Покачаться и выдохнуть. 4 раза.

Расслабление торса сгибанием (см. упр. 22).

135. Естественная стойка. Руки резко вытянуть вниз; сгибать колени настолько, чтобы концами пальцев коснуться пяток, при чем последние приподнимаются; туловище образует с бедрами прямую линию; медленный выдох. Дополнительно раскачивать ноги (рис. 39). 3 раза.

Дыхательное упражнение № 1: грудное дыхание.

Расслабление ноги и голени толчком колена (см. упр. 17).

136. Стойка на коленях. Руки свисают, сжать кулаки. Вращение туловища направо с сильным взмахом правой руки в сторону вверх, вдыхая при этом. Взгляд обращен на правый кулак. То же влево. 3 раза. Дополнительно сидя разворачивание туловища назад, с круглой спиной и с втянутой в плечи головой, чтобы встать на ноги.

137. Стоя ноги врозь. Руки в стороны, можно и в формальном напряжении. Полуприседание попеременно на правой и левой ноге; колено обращено вперед, при равномерном дыхании. От 6 до 10 раз.

Дополнительно раскачивание ног.

Расслабление бедра толчком ноги (см. упр. 13).

138. Лежа на спине. Руки за головой: подымание и опускание ног до острого угла. При повторном подымании ног не касаться ими земли; равномерное дыхание. 3 раза.

139. Вслед затем — сидя, руки вперед, наклонить туловище вперед и производить пружинящие движения таким образом, чтобы руки касались пальцев ног.

Дышать лежа для успокоения сердца.

140. Естественная, или прямая стойка. Левой рукой опереться на стул, стену или стол. Поднять и схватить правой рукой за спиной правую голень. Поднять ее как можно выше, а тем самым бедро.

Дополнительно раскачивание ног назад с выбрасыванием вверх голени.

Дыхательное упражнение № 3: полное дыхание.

Расслабление голени толчком колена (см. упр. 17).

141. Ноги косо врозь. Ноги широко расставить носками вперед. Руки вверх или в формальном напряжении; вращение туловища и глубокий наклон влево; в это время — выдох. Одновременно раскачивать правую руку назад — вниз по направлению к левой ступне, а левую руку вперед — вниз и вверх — назад. Выпрямить туловище, завершая одновременно кругообразные движения рук. Руки продолжают быть вытянутыми и усиливают наклон. То же вправо, оживленно меняя направление, ускоряя повороты. От 4 до 6 раз.

Дыхательное упражнение № 5: упражнение в выдохе.

Четвертая группа

142. Стойка с шагом вперед. Выпад вперед с сгибанием торса вперед и раскачивание рук назад с выдохом. При раскачивании рук вверх и вперед сгибается верхняя часть позвоночника в положении выпада со вдохом. Затем раскачивать руки вниз — назад с глубоким наклоном туловища вперед и с выдохом. От 4 до 6 раз.

Дыхательное упражнение № 5: упражнение в выдохе.

143. Стоя на коленях. Руки в стороны или в формальном напряжении. Спокойное вращение туловища вправо и влево. То же сидя на пятках. То же стоя с опусканием на пятки. Туловище остается в отвесном положении.

Расслабление бедер резким сгибанием и с толчком колена (см. упр. 20).

144. Прямая, или естественная стойка. Руки вниз или держаться за стол или стул. Сгибание вверх бедра до горизонтального положения, затем выпрямление голени вперед

с вытянутыми носками; колено не опускать. Дополнительно выбрасывание ног и поколачивание мышц бедра.

Дыхательное упражнение № 2: брюшное дыхание.

145. Ноги косо врозь. Ноги широко расставить, согнув слегка колени. Руки вверх. Раскачивающее сгибание в сторону туловища справа налево, без наклона вперед или назад. Ноги не сходят с места. Сперва медленно, потом быстро, с равномерным дыханием. 10 раз.

Глубокое дыхание с полным выдохом.

Расслабление бедер размашистым сгибанием и толчком колена при наклонном положении торса (см. упр. 21).

146. Стоя на коленях. Приседать на пятки. Руки вверх или в формальном напряжении. Сгибание туловища, не подымая глаз. То же с разомкнутыми коленями. При опускании и подымании выдох. Дополнительно поколачивание бедра. 3 раза.

Расслабление спины размашистым сгибанием (см. упр. 22).

147. Лежа лицом вниз с опорой на пальцы рук. Сгибание и выпрямление рук, вдыхая при сгибании. Дополнительно потряхивание руками. По 8 раз.

Дыхательное упражнение № 3: полное дыхание.

Расслабление плеч и рук вращением туловища в наклоне (см. упр. 12).

148. Ноги косо врозь. Широко расставить ноги. Затем повернуться из стойки ноги врозь в стойку с шагом вперед.

Расслабление ноги и голени толчком колена (см. упр. 18).

149. Ноги косо врозь. Руки вниз с сжатыми кулаками; кружение рук спиральными движениями вправо и влево, при спокойном дыхании. По 6 раз.

Затем следующим образом усилить дыхание: при трех раскачиваниях — вдыхать, при 5 — выдыхать: 3 : 5, 3 : 6, 4 : 7.

Дышать для успокоения сердца, затем глубокий вдох и полный выдох.

150. Стоя на коленях с опорой на руки. Опереться на руки таким образом, чтобы кисти лежали одна на другой. Сгибание и выпрямление рук. Вдыхать при сгибании. Дополнительно потряхивать руками. От 3 до 5 раз.

Дыхательное упражнение № 2: диафрагмальное дыхание.

Расслабление обеих рук с согнутым вперед туловищем толчком колена (см. упр. 11).

151. Ноги косо врозь. Носки вперед. Руки в положении для бокса. Размашистое сгибание туловища влево и удар правым кулаком над головой и над правым ухом влево и вверх. Одновременно с ударом — выдох. Иногда и, наоборот, вдох. По 5 раз.

Дыхательное упражнение № 5: упражнение для выдоха.

152. Стоя на одном колене. Опуститься на одно колено, вытянув носок. Руки в формальном напряжении. Опустить наклоном туловище на бедро и выставить руки вперед без напряжения с выдохом. Вдыхать во время выпрямления и отвода рук в стороны. Сменять ноги. 3 раза.

Вслед затем присесть на корточки, перегнуть туловище вперед, втянуть голову в плечи и быстро встать.

Расслабление голени опусканием ноги (см. упр. 15).

153. Ноги косо врозь. Ноги широко расставить, носки вперед. Руки вперед, как показано на рисунке 40. Выбрасывать правое плечо влево вниз, подымая левое плечо и слегка сгибая ноги. То же в обратную сторону.

154. Позже: выбрасывание плеча как и первоначально, но вслед затем удар рукою вперед с поворотом тыльной стороны кулака внутрь. Одновременно резко отвести назад левую руку, легко согнуть левое колено и сделать выдох. Сначала отдельные движения, потом синтетически, исходя от бедра и очень быстро. Вследствие быстрых движений руки почти все время остаются в положении для бокса. Равномерное дыхание. От 10—15 раз.

Глубокое дыхание и полный выдох.

Расслабление плеч и рук вращением и наклоном туловища (см. упр. 12).

4. ТРУДНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Первая группа

155. Ноги косо врозь. Вращение головы налево, затем направо, с сопротивлением ладони на щеку, затем то же

в другую сторону; во время напряжения — выдох. Дополнительно кружение головы. 4 раза.

Расслабление шеи (см. упр. 25-б).

156. Лежа на спине. Руки за голову, ноги на расстоянии ладони от земли, носки натянуть. Попеременное подымание прямых ног с натянутым носком. Спокойное ровное дыхание. Примерно по 3 раза.

Ложиться и вставать по несколько раз с большой скоростью.

Дыхательное упражнение № 4: брюшное дыхание.

157. Естественная стойка. Руки выставить вперед как при беге или опустить вниз. Сжать кулаки. Отставить назад левую ногу на носок. Резкое выбрасывание вперед и вверх этой ноги, чтобы бедро оказалось в горизонтальном положении. Затем выпрямить ее вниз — назад, подымая правую пятку. Соединить то и другое в одно общее быстрое движение. То же другой ногой. От 4 до 6 раз.

Дыхательное упражнение № 3: полное дыхание.

Расслабление ноги и голени толчком колена (см. упр. 18).

158. Ноги косо врозь. Встать спиной к стене приблизительно на расстоянии полушага от нее или от помощника; руки вверх; сгибание назад только верхней части позвоночника. Положение остальной части туловища последнего ребра должно быть отвесным (это — напряженное выгибание). Все время дышать. Затем, в положении напряженного выгибания трижды приподняться на носки. Потом наклонить верхнюю часть туловища вперед и прекратить напряжение.

Руки должны свободно свисать.

Дыхательное упражнение № 1: грудное дыхание.

Расслабление спины опрокидыванием туловища (упр. 24).

159. Лежа с опорой на руки. Сгибать и выпрямлять руки, держа ногу продолжительное время поднятой. Туловище остается прямым, следовательно таз не должен подыматься. При сгибании рук — вдох. Вслед затем потряхивание руками. 6 раз.

Глубокое дыхание с полным выдохом.

Расслабление обеих рук толчком колена (см. упр. 8).

160. Прямая, или естественная стойка. Руки за голову; попеременное подымание ног вперед и в сторону. Туловище неподвижно. Примерно по 4 раза.

Расслабление ноги и голени толчком колена (см. упр. 18).

161. Прямая, или естественная стойка. Поставить прямую ногу на колено помощника; руки за голову;

Рис. 48.
Шаг вперед, расширение шага

сгибание туловища назад с выдохом. Опорная нога остается прямой, помощник держит упражняющегося за щиколотку.

162. Лежа лицом вниз с опорой на руки. Подпрыгнуть в присед и снова выпрямить ноги с сомкнутыми коленями. Примерно 6 раз.

163. Дополнительно подтягивать только одну ногу или попеременно выпрямлять и подтягивать обе ноги. 6 раз.

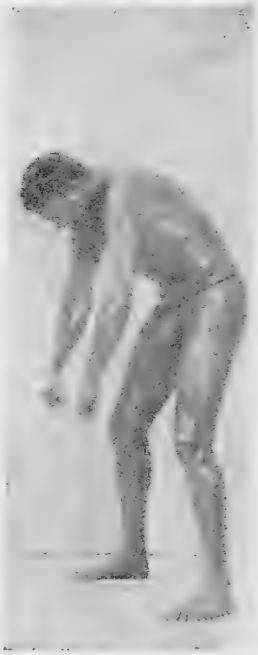


Рис. 49.

Рис. 50.

Рис. 51.

Выпрямление согнутого вперед туловища (упр. 230).

Дыхательное упражнение № 1: грудное дыхание.

Расслабление рук и плеч толчком колена (см. упр. 10).

164. Ноги косо врозь. Руки вниз, кулаки сжаты косточками вперед; сгибание руки в локте и выпрямление ее с сильнейшим напряжением мускулов. При выпрямлении одной руки сгибать другую. Внимание направить на трицепс. Наибольшую силу употребить на выпрямление и вдыхать перед выпрямлением той и другой руки. При этом упражнении можно также вдыхать во время выпрямления. Дополнительно потряхивание рук. Примерно по 6 раз.

Дыхательное упражнение № 3: полное дыхание.

Расслабление рук толчком плеча (см. упр. 1).

165. Прямая, или естественная стойка. Руки за голову: попеременное подымание и кружение ног; можно также с опорой о стену или стул. По 3 раза.

Дыхательное упражнение № 2: брюшное дыхание.

166. Ноги косо врозь. Одну руку поднять косо вверх, другую опустить косо вниз. Верхняя рука раскачивается вниз и вперед, нижняя — назад и вверх, чтобы обе руки описывали быстро подымающиеся круги. Бедра слегка участвуют в движении, колени неподвижны. Непрерывное равномерное дыхание.

Позже усиление дыхания: при трех раскачиваниях вдох, при 5 — выдох = 3 : 6, 6 : 7, 4 : 8.

Дыхательное упражнение № 5: упражнение для выдоха.

167. Естественная стойка. Сильный прыжок вверх, с вытягиванием всего тела и взмахом вверх рук. 4 раза. То же с поворотом на ¼, ½ круга или на полный круг.

Дышать для успокоения сердца.

Расслабление бедер резким сгибанием туловища и толчком колена (см. упр. 20).

Вторая группа

168. Ноги косо врозь. Руки в стороны и пружинящие движения руками назад-вверх, при чем голова и туловище должны оставаться неподвижными (новички могут слегка отгибать голову назад). По 6 раз.

Дыхательное упражнение № 1: грудное дыхание.

Расслабление рук и плеч толчком колена (см. упр. 10).

169. Лежа на спине. Руки вдоль туловища, на поясе, за голову или вверх (в зависимости от силы упражняющегося); подымание и опускание туловища. Сперва должна отделиться от пола грудь (ноги либо придерживает помощник, либо их надо подсунуть под шкаф, сгибая их тогда под углом в коленях. Слабые могут на первых порах приподнять от земли в первую очередь плечи. Примерно 4 раза.

Вдох во время лежания, медленный выдох при подымании и опускании.

Дышать для успокоения сердца лежа, полным дыханием.

Расслабление спины размашистым сгибанием (см. упр. 22).

170. Ноги косо врозь. Руки вверх или в формальном напряжении. Медленное сгибание туловища вправо; одновременно глубокое сгибание левого колена. Левая рука сгибается над головой, правая опускается в сторону. Не наклонять туловище вперед. То же влево. По 2 раза.

171. Вслед затем прямая стойка. Руки опустить без напряжения вдоль туловища. Быстро сгибать туловище в пояснице вправо и влево (без задержки в прямом положении) и равномерно дышать. От 6 до 8 раз.

Расслабление бедер размашистым вращением и толчком колена во время сгибания туловища (см. упр. 21).

172. Лежа на спине. Поставить голени вертикально, чтобы прямое туловище опиралось на плечи и ноги. Руки за голову или в стороны. Кружение таза вправо или влево, при спокойном дыхании. По 4 раза.

Дыхательное упражнение № 4: лежа брюшное дыхание.

Дополнительно: сидя качнуться назад с согнутой спиной и втянутой в плечи головой и встать на ноги.

173. Ноги косо врозь. Носки вперед. Установка рук как для бокса. Резкое вращение туловища влево. Одновременно выбросить правую руку, согнутую под прямым углом, влево и вверх по направлению к ключице. Затем медленно отвести руку обратно и проделать то же самое левой рукой (рис. 41). От 4 до 6 раз.

Позже повторять удары быстро.

То же в стойке с шагом вперед и на коленях.

Усиление дыхания: во время трех ударов вдох и во время пяти следующих — выдох, дальше 3 : 6, 3 : 7, 4 : 8.

Глубокое дыхание для успокоения сердца с полным выдохом.

174. Естественная стойка. Руки за голову, ходить на носках с прямыми ногами; мелкие шажки почти на одном месте. 10 шагов вперед, 10 шагов назад. Дополнительно раскачивание ног и легкое поколачивание икр.

Расслабление бедра толчком ноги (см. упр. 13).

175. Прямая, или естественная стойка. Попеременное подтягивание ноги к груди, придерживая ее руками за голень или под ступней. От 2 до 3 раз.

176. Дополнительно быстрое, глубокое сгибание колен и подымание вперед рук. 8 раз.

Непосредственно затем быстрое подымание вверх колен, по возможности касаясь ими груди и немедленно выпрямление ног.

177. Лежа на спине. Руки за голову, поднять соединенные вместе ноги под острым углом, притянуть их к груди и снова выпрямить, затем кувырок назад. 6 раз.

Дыхательное упражнение № 4: брюшное дыхание.

178. Непосредственно за этим лежа на животе, руки вверх. Приподнимание туловища с одновременным подыманием вверх рук.

179. Лежа лицом вниз с опорой на руки. Подтянуть обе ноги (в положение на корточки) и попеременно выдвигать в сторону ноги с прямым коленом и ступней. Делать сперва медленно, затем быстро. Дополнительно потряхивание рук. От 4 до 6 раз.

Несколько раз переходить в прилегание и вставать быстро.

Дыхательное упражнение № 2: брюшное дыхание.

Расслабление предплечья вращением рук (см. упр. 5).

180. Естественная стойка. Поднять сбоку правую, согнутую углом ногу правой рукой за спиной и держать ее за щиколотку. Затем подымать бедро и голень так, чтобы они оказались в горизонтальном положении. Наклонить туловище

несколько раз в сторону поднятой ноги. Дополнительно выбрасывать ногу возможно более плоско вперед. Затем покачивание бедра. Расслабление голени толчком колена (см. упр. 17).

181. Стоя на коленях. Ноги расставить, ступни вытянуть. Опустить таз и согнуть туловище назад, чтобы голова по возможности коснулась земли. Руки должны свисать без напряжения и опираться первоначально о скамейку или т. п. Впоследствии они подымаются вперед или вверх. При сгибании туловища назад — медленный выдох. В зависимости от надобности может быть произведен нажим на колено помощником. Дополнительно поколачивание бедра сидя. 3 раза.

Дыхательное упражнение № 3: полное дыхание.

Расслабление всего тела (см. упр. 27в).

182. Естественная стойка. Раскачивать попеременно ноги вперед, в сторону и назад с непрерывным подпрыгиванием.

183. Затем упражняться с помощником в стойке с опорой на руки, ногами вверх.

Дыхательное упражнение № 5: упражнение для выдоха.

Третья группа

184. Ноги косо врозь, расставив их как можно шире. Руки вверх или в формальном напряжении. Вращение и сгибание туловища вправо вниз, чтобы руки касались правой ноги у самой щиколотки; производить пружинящие движения. Ступни не сдвигаются с места, ноги неподвижны. Затем выпрямиться и тотчас же согнуться вниз налево. Во время выпрямления вдох. По 2 раза.

Дыхательное упражнение № 5: упражнение для выдоха.

185. Сидя с прямыми ногами. Рука за голову или вверх. Ноги подложить под шкаф, или их должен держать помощник. Откидывать туловище назад до земли, но тотчас же, едва коснувшись земли, снова выпрямиться и низко наклонить его вперед. При начале упражнения сделать глубокий вдох, а при опускании, поднимании и наклоне вперед — медленно выдыхать. При нехватке дыхания еще до наклона вперед — слегка вдохнуть. 3—4 раза.

Дыхательное упражнение № 4: брюшное дыхание.

Расслабление спины размашистым сгибанием (см. упр. 22).

186. Прямая, или естественная стойка. Руки вниз или придерживаться за стол, стул или стену. Согнуть бедро вверху до горизонтального положения, затем выпрямить голень вперед, с натянутыми носками, но не сгибая колена. Дополнительно раскачивание ног и поколачивание мышц бедра. По 3—4 раза.

Расслабление ноги и голени толчком колена (см. упр. 18).

187. Лежа на боку с опорой на руки. Тело подпирается на одну руку (еще лучше на край скамейки или на стоящего на четвереньках помощника), нижняя нога вперед. Энергично подымать и опускать бедра вправо и влево; опорная рука остается вытянутой. Потряхиванье рук (рис. 42). По 6 раз.

Дыхательное упражнение № 3: полное дыхание.

Расслабление обеих рук, раскачивая их в стороны толчком колена (см. упр. 9).

188. Лежа на спине (лучше, если туловище лежит на столе или на скамейке). Руки за голову, локти на земле; медленно кружить обеими ногами сверху вниз, а потом снизу вверх, не выходя из границ острого угла. Смыкать ноги, когда они соприкасаются, и тогда делать выдох. По 6 раз.

Дыхательное упражнение № 4: брюшное дыхание.

Дополнительно: сидя, легкое поколачивание мышц бедра. Опрокинуться с круглой спиной и втянутой в плечи головой и встать.

189. Ноги косо врозь. Руки в стороны (потом за голову). Сильное попеременное сгибание (скорчивание) ног с поднятым вперед коленом и поднятой пяткой. Если нужно опереться на стул: 2 раза.

Дополнительное поколачивание и раскачивание ног, последнее также лежа на спине с поднятыми ногами.

Расслабление бедра толчком ноги (см. упр. 13).

190. Естественная, или прямая стойка. Руки опереть ниже пояса; быстрое, неглубокое вгибание туловища в сторону справа налево. Во время трех сгибаний — вдох, во

время следующих пяти — выдох. Постепенно усиливать дыхание в следующей пропорции: 3 : 6, 4 : 7, 4 : 8.

Глубокое дыхание с полным выдохом.

191. Ноги косо врозь. Нагнуть голову назад, потом вперед с сопротивлением, нажимом на подбородок кулаков. Далее сгибание головы, вперед и назад с сопротивлением скрещенных на затылке рук. Во время напряжения выдох.

Дополнительно вращение головы. 4 раза.

Дыхательное упражнение № 6: грудное дыхание с сопротивлением.

Расслабление шеи (см. упр. 25б).

192. Ноги косо врозь. Левая рука за спиной (или опущена); туловище слегка склонено над левой ногой, правая рука с сжатым кулаком вытянута вдево вниз, обе ноги стоят без напряжения. Резкий взмах правой руки назад с вытягиванием верхней части туловища и правой ноги. Одновременно — вдох. Бедра выдвинуты по возможности вперед. Взгляд фиксирует кулак. От 4 до 6 раз.

Расслабление бедер размашистым вращением и толчком колена при сгибании туловища (см. упр. 21).

193. Ноги косо врозь. Руки за голову, позже вверх или в формальном напряжении. Сгибание вперед и выпрямление туловища в пояснице с прогнутой спиной. При этом — выдох. Начинающие могут делать это упражнение опираясь о стену. Вслед затем несколько раз дать упасть туловищу расслабленными руками и плечами и расслабленным подгибанием колен. 3 раза.

Дыхательное упражнение № 3: глубокое дыхание.

194. Естественная стойка. Подпрыгивание со сменой ног: 1) прыжок обеими ногами; 2) отставить правую ногу в сторону; 3) ноги вместе; 4) выставить вперед правую ногу, 5) как 3; 6) правую ногу отставить назад. Прыгать легко с пружинящими движениями, сильно, несколько раз сгибая при этом колени. То же упражнение левой ногой. Руки без напряжения, спокойное дыхание.

Вслед за этим упражнением лежа на спине раскачивание поднятых ног.

Дышать для успокоения сердца.

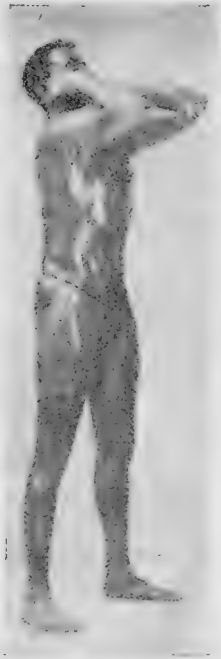


Рис. 52.
Поднимание согнутых рук (упр. 245).

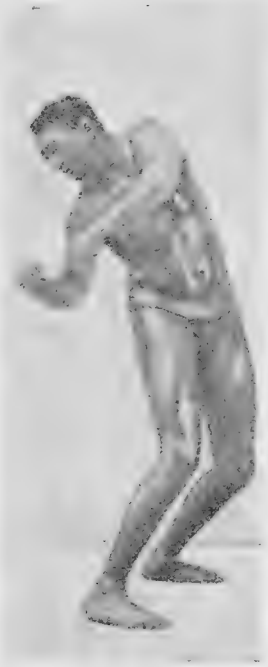


Рис. 53.

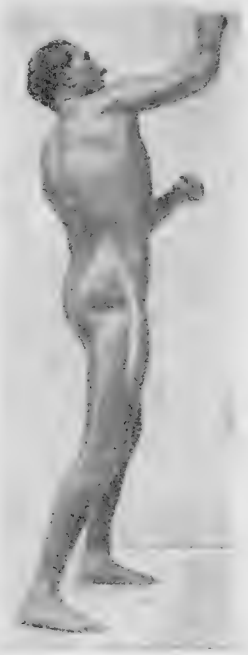


Рис. 54.
Удар бокса (упр. 243).

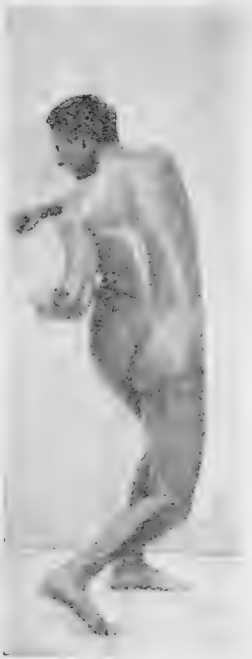


Рис. 55.

195. Лежа на спине. Сделать мост, опираясь исключительно на голову и ноги и выгибая кверху все остальное тело. Спокойное дыхание (рис. 43).

Дышать для успокоения сердца в лежачем положении.

Расслабление шеи (см. упр. 25в).

Четвертая группа

196. Естественная стойка. Левой рукой можно опираться о стену или же рук иопущены без напряжения. Резкое подымание вверх до груди левого колена, выбрасывание впе-

Рис. 56.
Стоя на коленях, вращения туловища (упр. 249).

ред голени и раскачивание назад выпрямленной ноги с раскачиванием вперед правой руки. Выполнять все три движения ноги плавно и беспрерывно одно за другим. По 3—4 раза.

197. Ноги косо врозь. Руки в стороны, согнуть кисти под углом, сжать кулаки. Размашистое вращение как можно дальше туловища слева направо. При четырех первых вращениях — вдох, при шести следую-

щих — выдох. Постепенно усиливать дыхание в следующей пропорции: 4 : 7, 5 : 8, 5 : 9, 6 : 9.

Дыхательное упражнение № 5: упражнение для выдоха.

198. Естественная стойка. Подпрыгивание с отведением одной ноги: 1) прыжок обеими ногами, 2) прыжок только на левой ноге, правая выбрасывается вперед, 3) прыжок обеими ногами, 4) выбросить в сторону правую ногу, 5) ноги вместе, 6) выбросить правую ногу назад. Затем повторить левой ногой. При выбрасывании ноги вперед и назад раскачивать руки вверх, при выбрасывании ноги в сторону — раскачивать руки в сторону, противоположную ноге. Спокойное дыхание. Дополнительно лежа на спине раскачивание поднятых ног.

Дышать для успокоения сердца с полным выдохом.

199. Ноги косо врозь. Стоять на расстоянии ½ шага от стены (или от помощника), на всей ступне, руки вверх, или в формальном напряжении, сгибание назад спины в крестце. Нижняя часть туловища выступает слегка вперед. Дополнительно: несколько раз дать упасть туловищу вперед с расслабленными руками и плечами и с подгибанием колен, после чего прекратить напряжение.

Глубокое дыхание с полным выдохом.

Расслабление всего тела (см. упр. 27-в).

200. Лежа на спине. Выпрямить руки в сторону или за голову. Кружение обеими сложенными вместе ногами справа налево и слева направо. Лучше лежать на столе и придерживаться руками за края стола. От 4 до 6 раз.

Перед каждым кружением вдох, а во время упражнения медленный выдох.

Дыхательное упражнение № 4: брюшное дыхание.

201. Сидя с вытянутыми ногами. Отвести в сторону ногу с натянутой голенью. Бедра образуют приблизительно прямой угол. Руки вверх, наклон туловища по возможности до натянутой ноги и пружиняющие движения. Проделать от же самое другой ногой.

202. Ноги косо врозь. Носки вперед. Глубокое сгибание и выпрямление колен, стоя на всей ступне, и подымание

рук вперед. Непосредственно затем раскачивание и поколачивание ног. 6 раз.

Дышать для успокоения сердца, затем дыхательное упражнение № 1: грудное дыхание. Расслабление голени толчком колена (см. упр. 17).

203. Ноги косо врозь. Расставить ноги как можно шире. Руки в стороны, сжать кулаки; вращение туловища влево и сгибание его вправо вниз, чтобы коснуться правым кулаком земли, левую руку поднять; лицо обращено вперед; вслед затем выпрямление корпуса и сгибание его в левую сторону. Наклон вниз происходит медленно, выпрямление и вращение толчками. При наклоне — выдох, при выпрямлении — вдох. 6—8 раз.

Дышать для успокоения сердца с полным выдохом.

204. Естественная стойка. Отставить одну ногу назад на носок, руки слегка поднять назад. Раскачивать вперед и вверх стоящую позади ногу, а также обе руки при одновременном сгибании вперед туловища и выдохе. 6—8 раз.

Дышать для успокоения сердца.

205. Лежа на спине. Руки на поясе, в стороны или вверх. Поднять туловище, но только до острого угла. Оставаться в этом положении до тех пор, покуда хватит выдоха. Лежа глубоко вдыхать, приподнявшись — медленно, сквозь зубы выдыхать. Для нового вдоха снова лечь. 4—6 раз.

Дышать для успокоения сердца лежа полным дыханьем.

206. Стоя на коленях. Руки вверх или в формальном напряжении. Медленно сгибать туловище вперед, не сгибая при этом спины, и одновременно опускать таз на пятки. При выпрямлении вдыхать (рис. 44). 4 раза.

207. Непосредственно затем, сидя на пятках и с вытянутыми в стороны руками описывать согнутым вперед туловищем полукруги справа налево.

Дыхательное упражнение № 3: полное дыхание.

208. Ноги косо врозь. Руки вниз, сжать кулаки большими пальцами наружу, медленно сгибать под углом предплечье к плечу, одновременно сгибая углом и кулак при сильном напряжении всей руки: взгляд и внимание направлены на бицепс. Выпрямить руку, напрягая ее. Во время выпрямления одной руки

сгибать другую. Всю силу напрячь на сгибание и вдыхать перед сгибанием каждой из рук. При данном упражнении можно также вдыхать одновременно со сгибанием.

Вслед затем потряхивание рук и поколачивание мышцы-сгибателя. Примерно 8 раз.

Дыхательное упражнение № 6: грудное дыхание с сопротивлением.

Расслабление рук и плеч толчком колена (см. упр. 10).

209. Естественная стойка. Руки вверх или в формальном напряжении. Встать на носки. Медленно приседание с вертикальным туловищем. Одновременно опустить руки в стороны и вращать туловище влево. При выпрямлении колен сделать обратное вращение туловища и руки вверх. То же повторить, вращая туловище вправо. Во время приседания — выдох, во время выпрямления — вдох. 2 раза.

Дыхательное упражнение № 5: упражнение для выдоха.

Расслабление бедер резким сгибанием и толчком колена (см. упр. 20).

5. ОЧЕНЬ ТРУДНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Первая группа

210. Ноги косо врозь. Руки вверх. Сгибание туловища вперед, затем выпрямление верхней части туловища до вертикального положения с поднятыми в стороны руками, одновременно вдох. 2—3 раза.

211. Непосредственно затем в естественной стойке, руки вверх в формальном напряжении. Согнуть туловище и одновременно подымать прямую или согнутую ногу. То же на носках (рис. 45).

Дыхательное упражнение № 1: грудное дыхание.

Расслабление бедер резким сгибанием и толчком колена (см. упр. 20).

212. Стоя на коленях. Выставить вперед ногу с натянутым носком; руки вверх в формальном напряжении; сгибание туловища вперед, чтобы грудью по возможности коснуться бедра. Делать пружинящие движения справа со слегка согнутой, позже с прямой ногой (рис. 46). 2 раза.

Дыхательное упражнение № 3: полное дыхание.

Расслабление голени с поднятой в сторону ногой (см. упр. 19).

213. Лежа на боку. Лежа на правом боку подтянуть правую ногу и поднять туловище. Выпрямить обе руки в ту сторону, в которую подымается туловище (рис. 47). 2 раза.

Непосредственно затем лежа на животе, руки в стороны или вверх. Приподымание от пола туловища.

Ложиться и приподыматься несколько раз подряд с большой быстротой.

214. Ноги косо врозь. Носки вперед. Установка рук, как при боксе. Резкий выпад левого плеча и левой руки вперед. Вследствие этого левое плечо подымается до уха, а кулак поворачивается внутрь. Правая согнутая рука и правое плечо выбрасывается назад. То же в обратную сторону. Затем то же в стойке с шагом вперед. Пропорция дыхания, начинающаяся со вдоха при трех и выдохом при пяти ударах, увеличивается следующим образом: 3 : 6, 4 : 7, 4 : 8. Вслед затем потряхивание руками.

Дыхательное упражнение № 5: упражнение для выдоха.

Расслаблять попеременно всю руку и предплечье толчком колена (см. упр. 7).

215. Стоя на коленях. Руки вверх или в формальном напряжении. Медленно согнуть туловище вперед с прямой спиной и опустить таз на пятки. Разводя руки в стороны, сделать вращение туловища вправо. То же в левую сторону. 2 раза. Вслед затем поколачивать бедра.

Расслабление спины размашистым сгибанием (см. упр. 22).

216. Естественная стойка. Подпрыгивание и подбрасывание вверх колен: 1) прыжок обеими ногами; 2) прыжок одной левой новой и подбрасывание вверх правого колена; 3) прыжок обеими ногами. Повторить на 4 и 5. Затем то же с выбрасыванием левого колена. Руки раскачивать попеременно то вверх, то вниз. Спокойно дышать. Вставлять сгибание колен. Дополнительно раскачивание ног.

Дышать для успокоения сердца с полным выдохом.

217. Сидя по-турецки. Попеременное вытягивание в сторону ног при отвесном туловище. Руками можно временно держаться за голень согнутой ноги. Описывать полукруги вытянутой ногой. 1 раз.

Непосредственно затем опрокинуться назад с круглой спиной и вытянутой головой и встать.

Дыхательное упражнение № 6: грудное дыхание с сопротивлением.

218. Стойка с шагом вперед. Расставить ноги как можно шире. Переднюю ногу вытянуть, переднюю ступню натянуть. Затем сгибание и выпрямление колена задней ноги. Первое время держаться за край стола или стула (рис. 48). По 3—4 раза.

Вслед затем раскачивание ног, потом последовательное выбрасывание вверх колен, по возможности до самой груди, с немедленным выпрямлением.

Расслабление бедра толчком ноги (см. упр. 13).

219. Сидя на стуле или скамейке. Руки за голову или вверх. Носки подложить под край шкафа (или их может держать помощник), опустить назад прямое туловище; едва коснувшись концами пальцев земли, снова выпрямиться и низко нагнуться вперед. В начале упражнения глубоко вдохнуть, а сгибаясь, выпрямляясь и наклоняясь вперед, медленно выдыхать. При недостатке дыхания немного вдохнуть перед наклоном вперед. 6 раз.

Дышать для успокоения сердца, сидя или лежа.

Расслабление спины сгибанием назад туловища (см. упр. 24).

220. Лежа лицом вниз с опорой на руки. Сгибание и выпрямление рук с высоко поднятой ногой. Делать вдох при сгибании рук. Упражнение усиливается, если под руки кладется по 2 книги или если ноги кладутся на стул или их высоко поддерживает помощник. 8 раз. Непосредственно затем потряхивание руками.

Дыхательное упражнение № 3: полное дыхание.

Расслабление рук и плеч толчком колена (см. упр. 10).

221. Лежа на боку, сперва с опорой на одну руку и с бедром на скамейке. Помощник держит свободно свисающие

ноги. Затем руки за голову или на пояс. Выгибание туловища в сторону (вверх) пружинящими движениями. По 4 — 6 раз.

222. Естественная стойка. Руки вниз, сгибать колена, пока концы пальцев рук не коснутся пятки, при этом пятку приподнять; туловище и бедро должны оказаться в одной линии. Затем опустить таз в прямой присед. Подыматься в обратном порядке. 2—3 раза.

Дополнительно раскачивание ног.

223. Естественная стойка. Сильный прыжок вверх с прогнутой спиной и раскачиванием рук вверх.

Глубокое дыхание для успокоения сердца с полным выдохом.

224. Непосредственно за предыдущим упражнением упражняться в ходьбе колесом, если для этого имеется достаточно места.

Вторая группа

225. Стойка с шагом вперед. Центр тяжести на передней ноге. Руки вверх, наклон туловища вперед, заднюю ногу поднять назад, можно также отвести назад руки; опорную ногу слегка согнуть, голову откинуть. По 2 раз на каждой ноге.

226. Непосредственно затем стоя на одном колене вытягивание другой ноги назад; пальцами обеих рук опереться на землю. Несколько раз подряд подняться в положение предыдущего упражнения на носках.

Дыхательное упражнение № 2: брюшное дыхание.

Расслабление спины размашистым сгибанием (см. упр. 22).

227. Ноги косо врозь. Носки вперед, руки опереть ниже пояса; раскачивать туловище вперед и назад, подавая в ту же сторону бедра; постепенно делать это резче и толчками. Позже раскачивать туловище так же вправо и влево. Дышать сперва спокойно и продолжительно, затем делать два двойных качания (вперед и назад) на вдох и четыре на выдох. Постепенно усиливать в следующей пропорции: 2 : 5, 3 : 6, 3 : 7, 4 : 7 и т. д.

Дыхательное упражнение № 5: упражнение для выдоха.

Рис. 57.

Рис. 58.

Сесть на левую пятку и пересесть на правую (упр. 251).

Рис. 59.

Рис. 60.

Сесть на левую пятку и пересесть на правую (упр. 251).

Расслабление бедер размашистым вращением туловища и толчком колена при согнутом туловище (см. упр. 21).

228. Лежа на спине. Притянуть и отвесно поставить голени. Опереть туловище на руки, подымать, опускать и двигать в стороны таз. Подымать и опускать пятки. Затем покалачивание бедер и икр. 4—6 раз.

Расслабление голеней толчком колена (см. упр. 17).

Несколько раз подряд очень быстро ложиться на спину и вставать.

229. Лежа лицом вниз с опорой на руки. Положить руки так, чтобы кисты рук лежали одна на другой. Сгибание и выпрямление рук. При сгибании — вдох. 3—5 раз.

Вслед затем потряхивание руками и сильно мять одной рукой напряженный разгибающийся мускул на задней стороне верхней части другой руки.

Дыхательное упражнение № 1: грудное дыхание.

Расслабление предплечья вращением его (см. упр. 5).

230. Ноги косо врозь. Широко расставить ноги, носки вперед. Колени слегка согнуть. Наклонить вперед туловище, опустить руки без напряжения. Продвигая таз вперед, выпрямлять туловище, прогнув спину и стоя на носках. То же с руками вперед (рис. 49—51). 4—6 раз.

231. Вслед затем ноги косо врозь. Руки вверх в формальном напряжении; размашистое сгибание туловища вправо с сильным сгибанием левого колена и пружинящим отведением рук вправо книзу. То же влево. От 2 до 4 раз.

232. Лежа на спине. Руки свисают без напряжения (или по возможности верх); поднять прямое туловище и сесть без посторонней помощи и без подпоры ногами. Руки вверх и троекратно размашисто согнуть туловище вперед. Затем опуститься с круглой спиной и снова лечь на спину. 4 раза.

233. Впоследствии, перед тем как поднять туловище, согнуть ногу в колене и упереть ее в землю или согнуть таким образом обе ноги

Дыхательное упражнение № 4: брюшное дыхание.

Расслабление всего тела (см. упр. 26).

234. Стоя на коленях. Широко развести колени. Ноги вытянуть. Руки вперед, за голову или вверх, или в формальном напряжении. Сгибание туловища назад с выдохом; затем выпрямление. Легкое поколачиване бедра. 3 раза.

Затем качание туловища вперед и назад, стоя на коленях.

235. Стойка с шагом вперед. Широко расставить ноги. Сгибание переднего колена, перенеся на него тяжесть тела. Выпрямить переднюю ногу и откинуть туловище на заднюю ногу. Повторное раскачивание взад и вперед. Дополнительно раскачивание ног. От 4 до 6 раз.

Дыхательное упражнение № 3: полное дыхание.

Расслабление ноги и голени толчком колена (см. упр. 18).

236. Ноги косо врозь. Ноги широко расставить носками вперед; установка рук как для бокса. Сделать вращение назад правого плеча и одновременно выпрямить правую руку с сжатым ладонью вниз кулаком. Резкое выбрасывание со стороны вверх правого плеча, чтобы правая рука описала круг вверх до уровня головы и оттуда налево вниз. Правая рука сгибается, в то время как левая вытягивается вниз. То же с левой стороны. Сперва оба движения отдельно, затем в быстром чередовании. То же в стойке с шагом вперед.

Впоследствии три удара со вдохом, пять с выдохом. Постепенно усилить в пропорции 3 : 6, 4 : 7.

237. Естественная стойка. Руки вперед или в формальном напряжении. Приподняться на носки. Опуститься на одну стопу, подняв другую ногу. Затем покачиваться в приседе и быстро в приседе же менять ногу. Дополнительно сидя поколачивание и массаж ног.

Дыхательное упражнение № 5: упражнение для выдоха.

Расслабление бедра толчком (см. упр. 13).

238. Тело лежит вначале с опорой на руки, лицом вниз, с бедрами на скамейке. Помощник держит за ноги. Затем руки за голову или на пояс, а туловище слегка сгибается назад в пояснице. Пружинящие движения и выдох. 3 раза.

Расслабление спины сгибанием туловища (см. упр. 24).

239. Стоя на коленях. Руки вверх или в стороны. Можно переплести пальцы или просто сжать ладони. Вращение

туловища влево и сгибание в сторону. Бедро и таз остаются в отвесном положении. То же в правую сторону. По 2 раза.

240. Непосредственно затем стойка с шагом вперед и на носках. — Опускание прямого туловища на пятку передней ноги, затем перевести на пятку задней ноги и встать. То же в обратном порядке. Вслед затем потряхивание ногами.

Дыхательное упражнение № 3: полное дыхание.

Расслабление торса кружением (см. упр. 26).

Третья группа

241. Естественная стойка. Встать на носки. Приседание с коленями, направленными вперед. В приседе продвижение вперед таза, чтобы колени почти касались земли. Вытянуть ноги, выдвигая еще дальше таз. Руки без напряжения. Помощник предохраняет от падения назад. Упражнение может делаться в быстром и медленном темпе. 2—3 раза.

Дыхательное упражнение № 6: грудное дыхание с сопротивлением.

Расслабление голени толчком колена (см. упр. 17).

242. Сидя на земле. Руки вверх. Размашистое раскачивание туловища вперед с переменным раскачиванием рук вперед и назад. 10 раз.

Дышать для успокоения сердца лежа.

Садиться и вставать несколько раз подряд очень быстро без помощи рук.

243. Лежа лицом вниз с опорой на руки. Кисти рук на расстоянии полуторной ширины плеч друг от друга. Согнуть руки и перенести тяжесть тела на правую руку. Затем выпрямить руки, оставив тяжесть тела на правой руке. То же левой рукой. Повторить по возможности несколько раз и стоя на носках. По 3—6 раз. Дополнительно потряхивание и массаж рук.

Расслабление рук и плеч толчком колена (см. упр. 10).

244. Естественная стойка. Подпрыгивания, часто меняя положение ног: 1) прыжок обеими ногами; 2) отставить в сторону левую ногу; 3) сейчас же рвануть левое колено к груди; 4) сейчас же выставить левую ногу вперед. После

этого снова прыжок обеими ногами и дальше тоже правой ногой. Руки раскачивать вверх, в противоположную ноге сторону размашистыми кругами. Вслед затем, лежа на спине, покачивание поднятыми вверх ногами.

Дышать для успокоения сердца с полным выдохом.

245. Ноги косо врозь. Установка рук как для бокса, руки подымаются и сгибаются так высоко, что кулаки, как указано на рисунке, приходятся у самого лица, а предплечья лежат горизонтально. Сильный толчок руками, по возможности по горизонтальной линии, назад. Тело поддается движению только в области груди, колени остаются вытянутыми. При энергичном вынесения рук вперед — выдохнуть, иногда можно и вдыхать. После удара вперед руки расслабленно опускаются, после чего возвращаются в выходное положение. Дополнительно потряхивать руками (рис. 52). 6—8 раз.

Дыхательное упражнение № 3: полное дыхание.

Расслабление плеч и рук вращением согнутого туловища (см. упр. 12).

246. Сидя на стуле или на скамейке. Руки за голову или вверх. Ноги подложить под край шкафа (или их должен держать помощник). Опускать туловище назад, чтобы сперва опустилась поясница, а потом уже плечи и голова. После легкого прикосновения к земле подняться так, чтобы сперва поднялась голова и плечи, т. е. до известной степени получилось бы перекатывание с круглой спиной. При начале упражнения сделать глубокий вдох, а во время опускания, подымания и сгибания вперед медленно выдыхать. 3 — 4 раза.

Дышать для успокоения сердца, лежа или сидя.

Расслабление бедер резким сгибанием и толчком колена (см. упр. 20).

247. Сидя по-турецки. Левую ногу вытянуть в сторону. Сгибание туловища влево пружинящими движениями. Вытянутой рукой коснуться левой ноги, правую руку согнуть над головой. То же в обратную сторону. Вслед затем поколачивание бедра. По 2 раза. Затем опрокинуться назад согнутой спиной и втянутой головой и встать.

Дыхательное упражнение № 4: брюшное дыхание.

248. Ноги косо врозь. Ноги широко расставить носками вперед. Установка рук как для бокса. Сделать вращение туловища вправо с легким сгибанием правого колена. Резко выпрямить туловище, выпрямить колено и выбросить правое плечо так, чтобы правая согнутая рука была тем самым выброшена вверх и вперед. Движение правой руки должно закончиться влево внизу над левым согнутым коленом. То же вправо. Впоследствии удары в ту и другую сторону должны быстро чередоваться. То же в стойке с шагом вперед и на раздвинутых коленях (рис. 53—55). Впоследствии с усилением пропорции дыхания. Во время трех размахов вдыхать, во время пяти — выдыхать, затем 3 : 6, 4 : 7.

Глубокое дыхание для успокоения сердца.

249. Стоя на коленях. Руки вверх или в формальном напряжении. Ладони рук могут быть сложены. Опускание назад бедра и туловища до острого угла. Вращение туловища влево и вправо. После этого соединить вращение со сгибанием в сторону.

Непосредственно затем поколачивание бедер (рис. 56). По 2 раза.

Дыхательное упражнение № 2: брюшное дыхание.

Расслабление всего тела (см. упр. 28).

250. Лежа на спине. Поднять руки вдоль головы, ухватиться руками за край шкафа, или, если упражнение производится в кровати, то за перекладину ее. Настолько высоко поднять туловище, чтобы оно вертикально стояло на плечах, и глубоко при этом вдохнуть. Медленно опуститься с круглой спиной (или сперва со свисающими голенями) почти вплоть до земли, затем снова поднять туловище. Подложить под плечи свернутое одеяло. 2—3 раза.

Вслед затем из положения ноги врозь нагнуть туловище вперед без всякого напряжения и расслабленно опустить руки.

Расслабление туловища (см. упр. 26).

251. Стоя на коленях. Выставить вперед правую ногу. Сесть на левую пятку. Выпрямить корпус в стойку на коленях. Медленно наклонить туловище к правому колену так-

чтобы левая нога выпрямилась назад. Выпрямить вперед левую ногу и сесть на правую пятку. То же с левой пяткой (рис. 57—60).

Дополнительно покачивание и массаж ног.

Расслабление ног и голеней толчком колена (см. упр. 18).

252. Естественная стойка. Раздвинуть ноги примерно на ½ шага. Медленно приседать на носках, одновременно подымая руки и сгибать туловище назад, чтобы руки коснулись земли. Сделать «мост», чтобы тело опиралось только на руки и ноги. Для изучения упражнения опереться на стол или стул. Делать то же упражнение лежа на спине.

Глубокое дыхание для успокоения сердца.

Расслабление всего тела (см. упр. 28).

ОГЛАВЛЕНИЕ

Стр.

Предисловие редактора 3

Предисловие автора 8

I. Введение в задачи «немецкой гимнастики» . . . 13

1. Сущность ритма, такта и гимнастики 13
2. Внешняя форма как выражение индивидуальной воли . . 26
3. Врач для здоровых людей 3
4. Наши олимпийцы 34
5. Долой команду! 38
6. «Немецкая гимнастика» 42
7. Построение гимнастических упражнений 46
8. С чего должен начинать новичок 53
9. Особые указания упражняющимся и руководителям . . . 56
10. Упражнения в напряженной стойке 62
11. Упражнения в ненапряженной стойке 68
12. Выработка дыхания 70
    А. Значение дыхания для здоровья 70
    Б. Споры о системах дыхательной гимнастики 77
    В. О дыхательной гимнастике вообще 82
    Г. Школа дыхания 86
13. Уход за кожей 93

II. Упражнения «немецкой гимнастики» 99

1. Упражнения на расслабление 99
2. Подготовительные упражнения 104
3. Упражнения средней трудности 116
4. Трудные упражнения 126
5. Очень трудные упражнения 140

Цена 1 р. 20 к.
Переплет 25 к.

195[illegible] 4124

30-3
113

КООПЕРАТИВНОЕ
ИЗДАТЕЛЬСТВО
«ВРЕМЯ»
ЛЕНИНГРАД
СТРЕМЯННАЯ, 4
ТЕЛ. 184-61